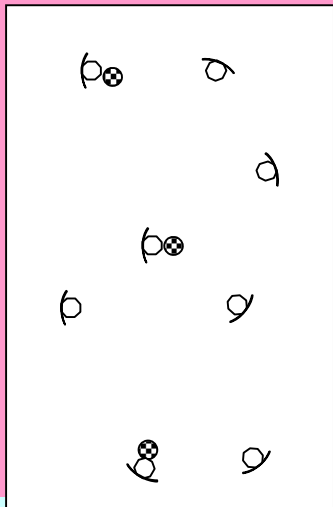


W-up



【オーガナイズ】

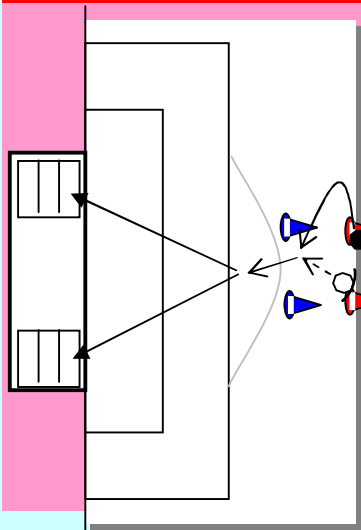
- #1.各自、自由にランニング&ステップ
- #2.ハンドパス
ノーマル
ジャンプキャッチ(片足ジャンプ)
- バウンドボール→ジャンプキャッチ
- バウンドボール→コントロール・パス→パス→キャッチ
- #3.パス&コントロール
ワンタッチコントロール→パス
ワン・ツー→スルーパス

#1.#2: 20m x 20m

【狙い】

周りを観る
動きながらコントロール
スペースを意識
コントロール・パスの質

Training : 浮き球をコントロール→シュート①

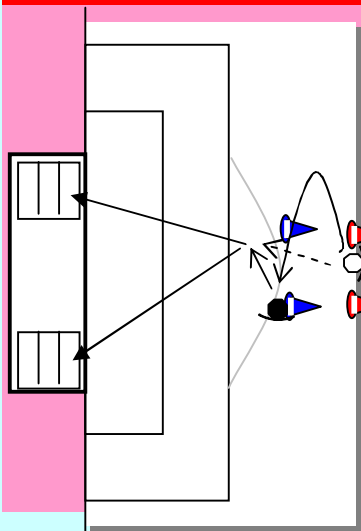


【オーガナイズ】

【狙い】

ウェッジコントロールの質
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る(ボール→ゴール→ボール、)
ボールに自分の体を合わせる)

Training : 浮き球をコントロール→シュート②

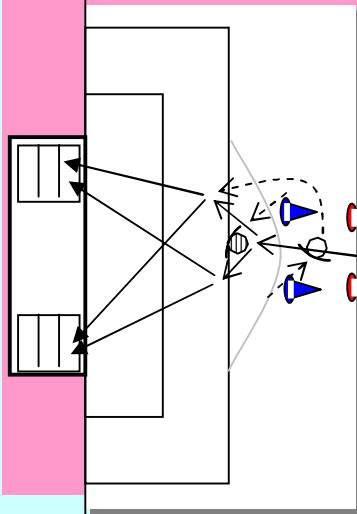


【オーガナイズ】

【狙い】

ウェッジコントロールの質
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る(ボール→ゴール→ボール、
ボールに自分の体を合わせる、
小さいステップで合わせ、最後の
一歩を大きく踏み込む)

Training : スルー→パスorターン→シュート



【オーガナイズ】

コーンからスタートして縦並びに移動

前の選手()がスルー

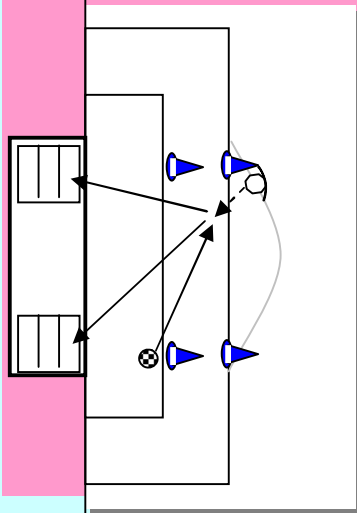
①後ろの選手()が落としてシュート

②後ろの選手がターンしてシュート

【狙い】

少しでもゴールを覗る
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る(ボール→ゴール→ボール、
ボールに自分の体を合わせる、
小さいステップで合わせ、最後の
一歩を大きく踏み込む)

Training : ワンタッチシュート



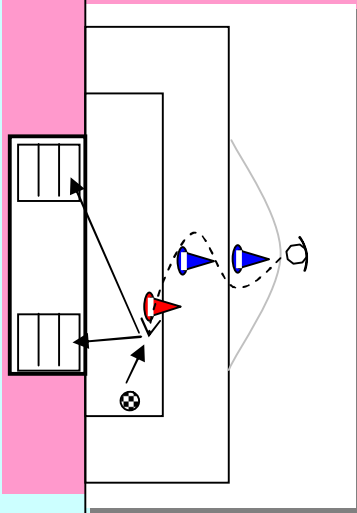
【オーガナイズ】

左右行なう

【狙い】

ボールに寄る
ターンで反転してゴールに身体を
向ける
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る(ボール→ゴール→ボール、
DF)
ボールに自分の体を合わせる
(小さいステップで合わせ、最後
の一歩を大きく踏み込む)
コントロールの質

Training : nearシュート



【オーガナイズ】

マーカ―をステップで交わして
nearに走りこむ

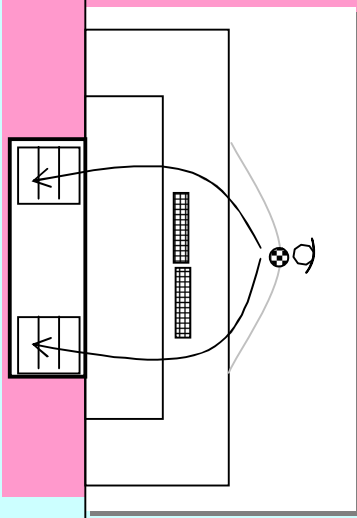
ワンタッチ又はコントロールして
シュート

ボールはグラウンダー・バウンド・
浮き球など様々なボールを出す

【狙い】

DF(コーン)の前に出てシュート
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る(ボール→ゴール→ボール、
ボールに自分の体を合わせる
(コントロールorワンタッチで
シュート)

Training : FK

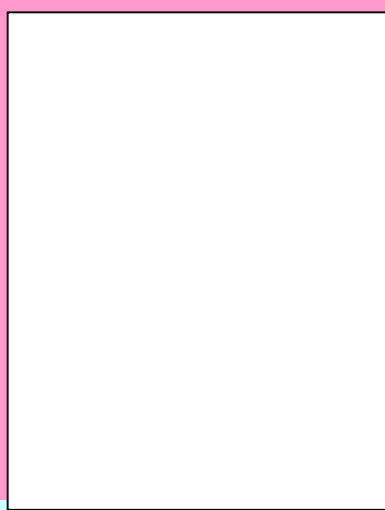
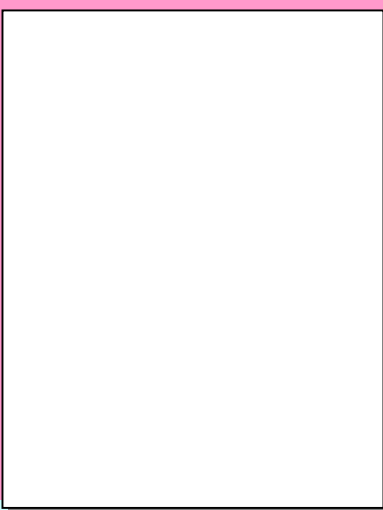
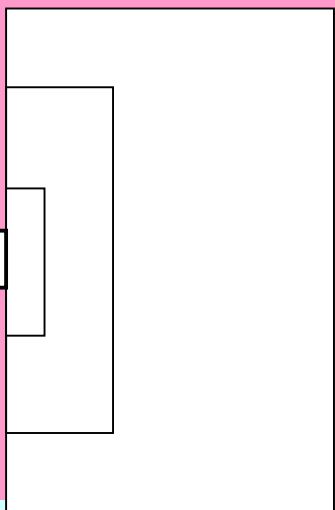
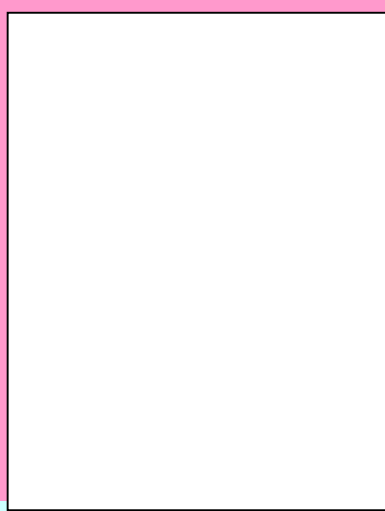
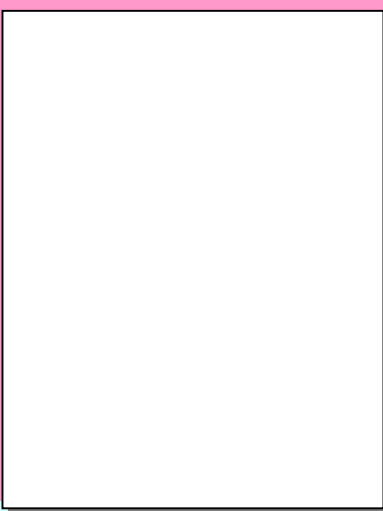
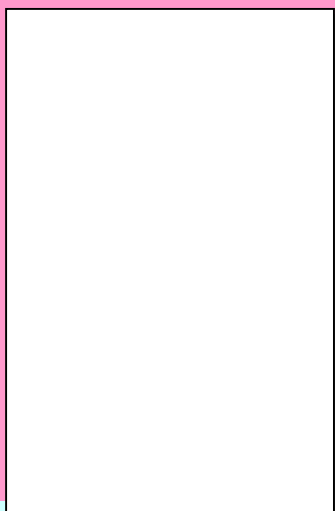


【オーガナイズ】

ペナルティアーク上にボールを置く

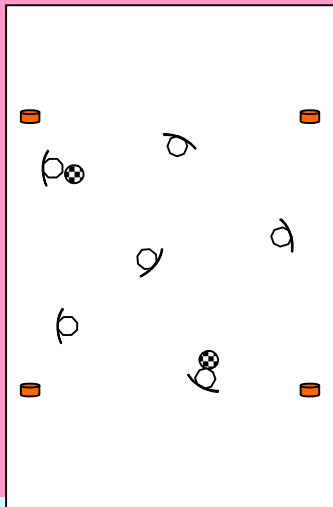
【狙い】

狙ったコースにボールを蹴る
コントロールの質



W-up①

15



【オーガナイズ】

18m x 18mのグリッド

ハンドパス(スローイン)
 ハンドパス・ヘッド・キャッチ
 ハンドパス・胸トラップ・キャッチ
 ハンドパス・インサイドトラップ・キャッチ
 ハンドパス・インサイドパス・インサイドパス・キャッチ

ドリブル

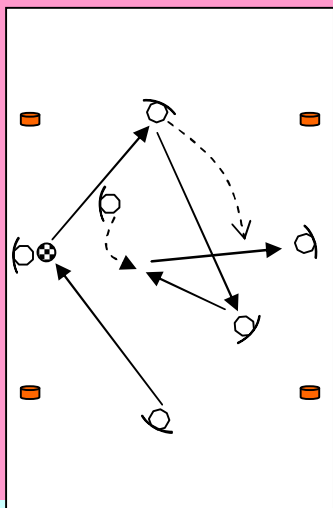
- * ステップやボールタッチでドリブルのリズムを変えながら
- * ターンやフェイントを入れる

【狙い】

周りを観る
 動きながらコントロール
 スペースを意識
 コントロールの質

W-up② : パス&コントロール

15



【オーガナイズ】

18m x 18mのグリッド

#1
 ワンタッチでパス
 グリッド内の選手はアクションを起こして外側からパスを受ける
 グリッド外側の選手が中にパスを入れたら中の選手と入替わる

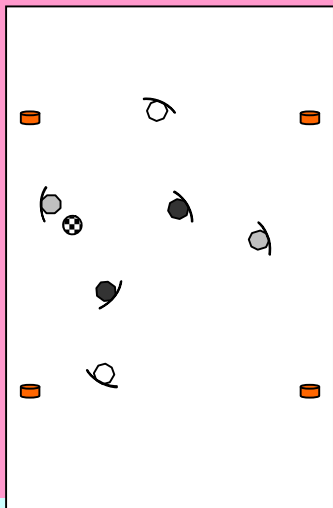
#2
 中の選手もコミュニケーションをとり3人目のアクションを起こす

【狙い】

3方向のパスコースに出せるように準備(観る・身体の向き)
 アクションを起こす
 ボールに寄る
 パスの質

Training : 4vs2

15



【オーガナイズ】

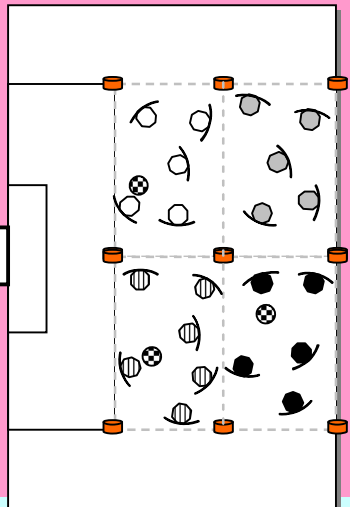
15m x 15mのグリッド

2タッチアンダー
 奪われる原因を作ったペアがDF

【狙い】

3方向のパスコースに出せるように準備(観る・身体の向き)
 アクションを起こす
 ボールに寄る
 パスの質

W-up①



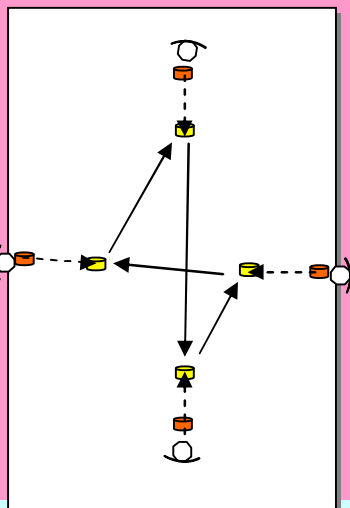
【オーガナイズ】

- #1.ハンドパス
- #2.パス&コントロール
- #3.二人一組ヘディング

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
ファーストタッチで方向を変える
観る

W-up②



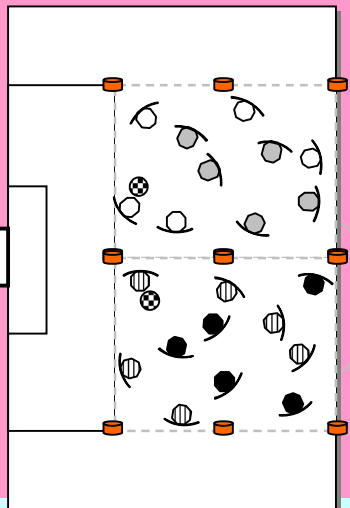
【オーガナイズ】

- #1.スクエアパス
パスを出したら次のマーカーへ
移動(時計回り)
2タッチ
- #2.グリッド内ドリブル
16.5m × 40m

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
ファーストタッチで方向を変える
観る

Training : 5vs5 ボールポゼッション



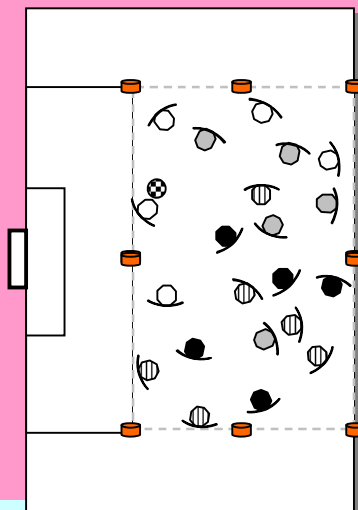
【オーガナイズ】

カウント10
(10本パスを通したら勝ち)

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
動き出しのタイミング
ボールのおき場所
観る

Training : 10vs10 ボールポゼッション



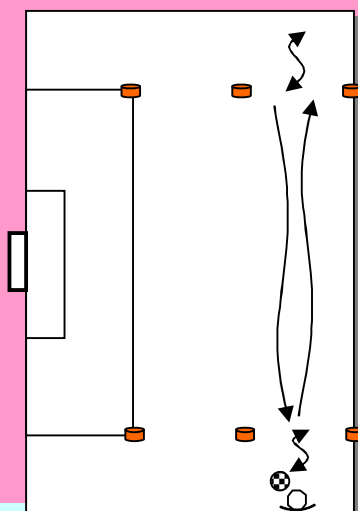
【オーガナイズ】

4色(4グループ)×5人
黄&グレー vs オレンジ&緑

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
動き出しのタイミング
ボールのおき場所
観る

Training : ドリブルドリル

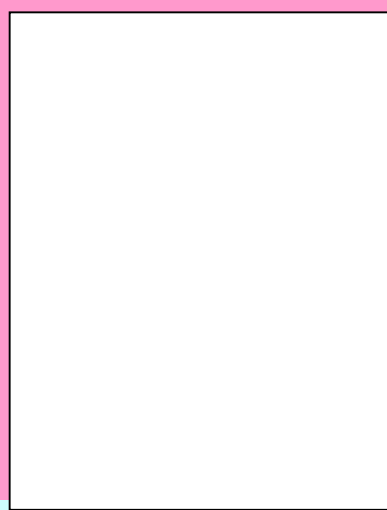
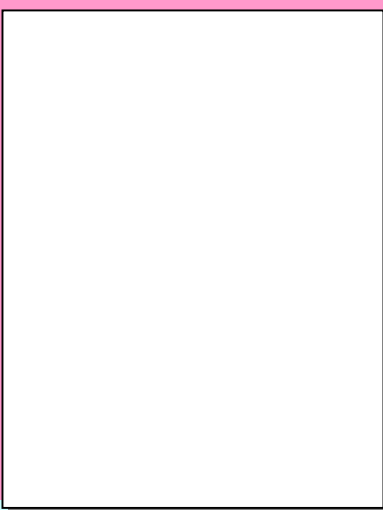
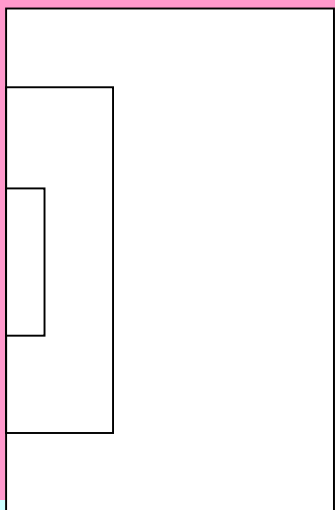


【オーガナイズ】

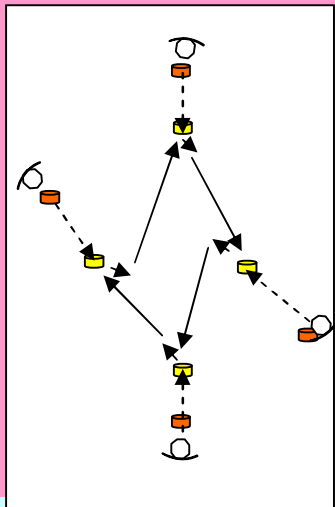
ペナ幅はトップスピードのドリブル
外側はゆっくりのドリブル
(インターバル)

【狙い】

スピードにのったドリブルを可能に
するためのボールタッチ



W-up



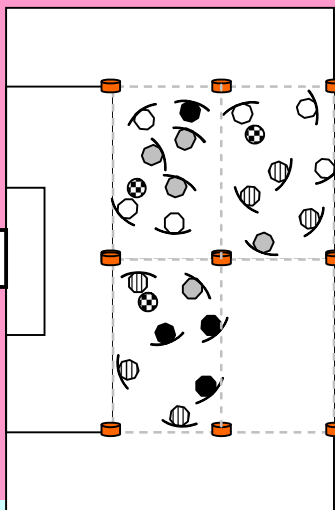
【オーガナイズ】

- #1.ドリブル
- #2.ハンドパス
1人ボール1個
アイコンタクトをとってボール交換
- ・両手でパス
- ・ジャンプキャッチ
- ・ヘディングしてキャッチ
- ・ヘディング→足→キャッチ
- #3.パス&コントロール(図)
1グループ7~8人
ボール2個
- #4.ヘディング(2人1組)
・ヘディング→ヘディング→キャッチ

【狙い】

動きながらコントロールする
ボールの移動中に周りを見る
ファーストタッチの質
動き出すタイミング

Training : 3vs3+1フリーマン ボールポゼッション

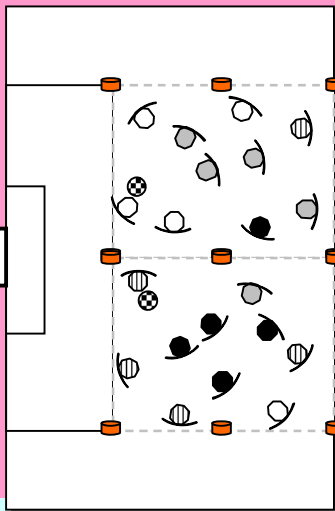


【オーガナイズ】

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
動き出しのタイミング
ボールのおき場所
観る

Training : 4vs4+2フリーマン ボールポゼッション



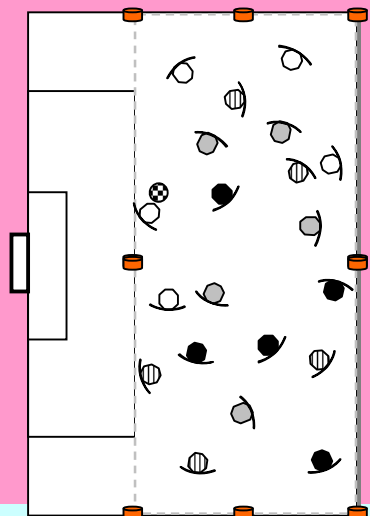
【オーガナイズ】

- 4色×5人
各色1人ずつ逆コートのフリーマンになる
フリーマンは1タッチ

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
動き出しのタイミング
ボールのおき場所
観る

Training : 10(5+5)vs10(5+5) ボールポゼッション

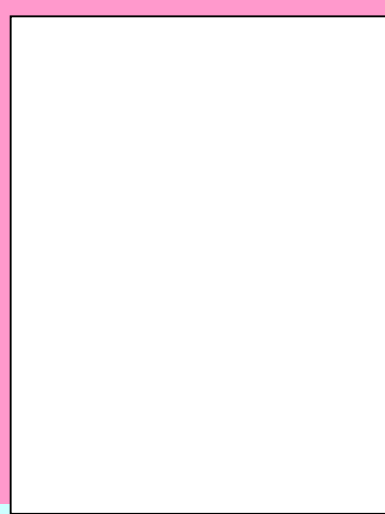
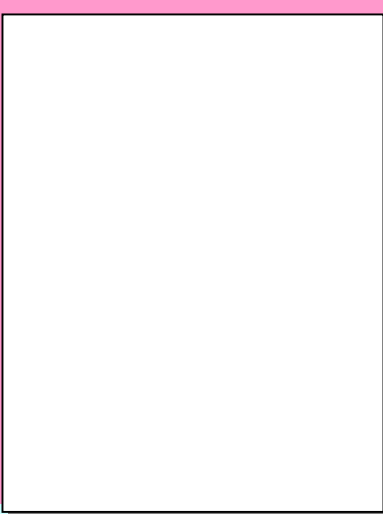
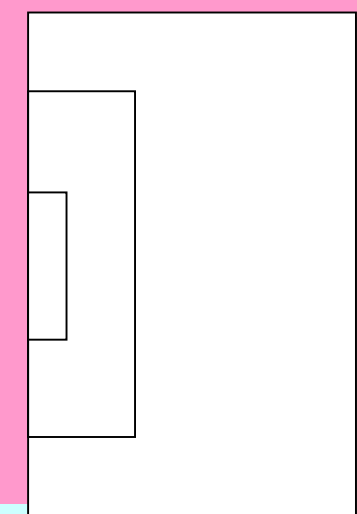
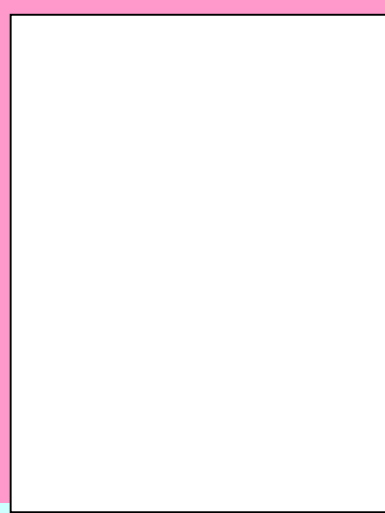
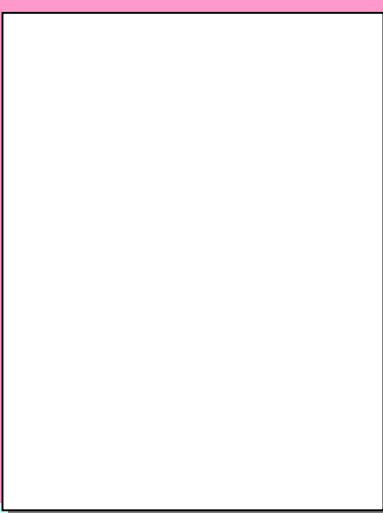
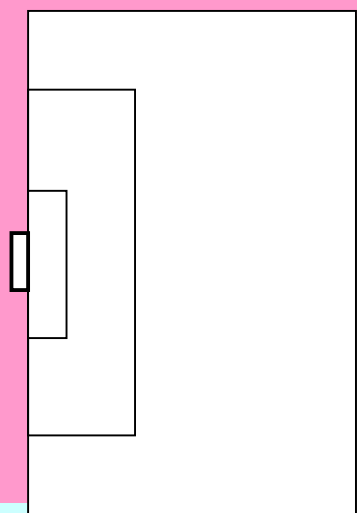


【オーガナイズ】

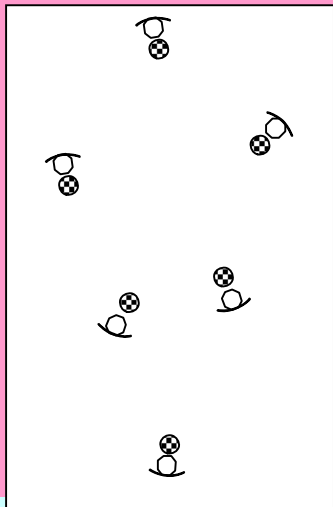
4色(4グループ)×5人
緑&グレー vs オレンジ&黄
同じ色の選手同士はパス交換
できない
タッチ制限なし

【狙い】

動きながらコントロールする
広がりを持つ
動き出しのタイミング
ボールのおき場所
観る



W-up



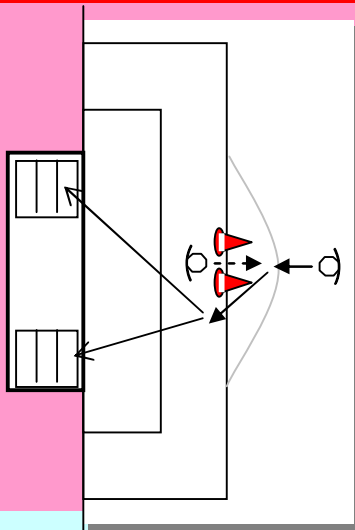
【オーガナイズ】

- #1.ドリブル
 - ①ターン入れる
 - ②フェイント入れる
- #2.壁打ち
 - ①ダイレクト
 - ②ターン入れる
- #3.リフティング
 - ①ノーマル
 - ②高く上げる
 - ③高く上げて
ウェッジコントロール
- #4.3人組みパス
 - ①ツータッチ
 - ②ワンタッチ・ツータッチ交互

【狙い】

周りを観ながらコントロール
(コントロールする直前まで観れるように)
周りの状況の変化を感じる
正確なコントロール

Training : ターンからシュート



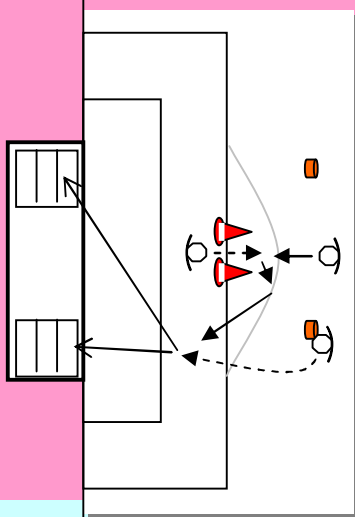
【オーガナイズ】

左右行なう

【狙い】

ファーストタッチの質
観る
正確なコントロール
フィニッシュの質

Training : ターン→スルーパスからシュート①



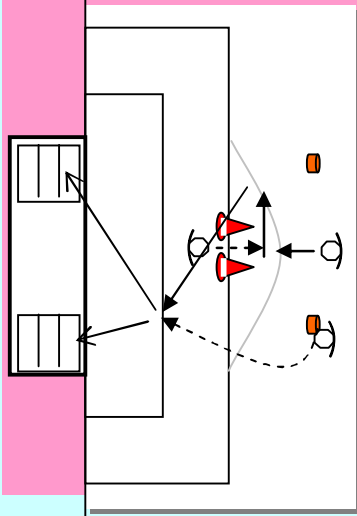
【オーガナイズ】

左右行なう

【狙い】

ファーストタッチの質
観る
正確なコントロール・パス
フィニッシュの質

Training : ターン→スルーパスからシュート②



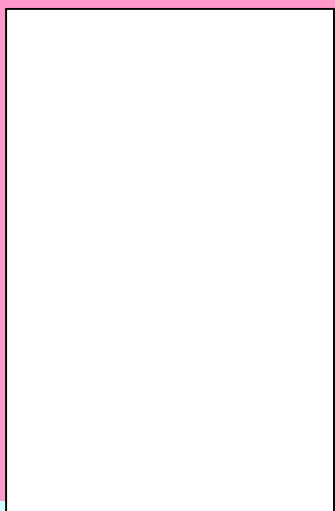
【オーガナイズ】

左右行なう

【狙い】

ファーストタッチの質
観る
正確なコントロール・パス
フィニッシュの質

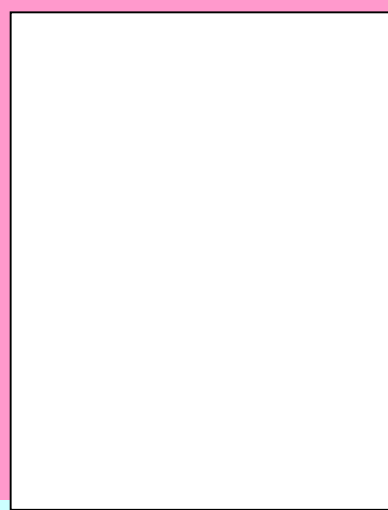
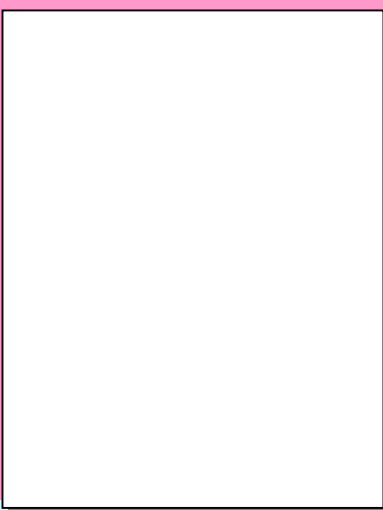
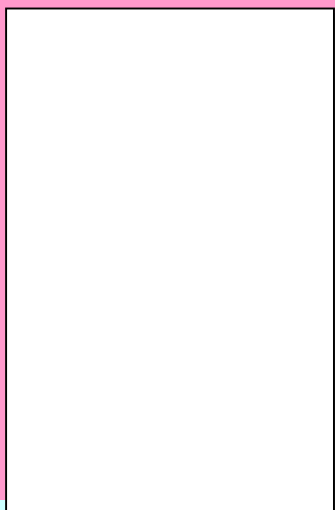
Training : 5vs5ゲーム



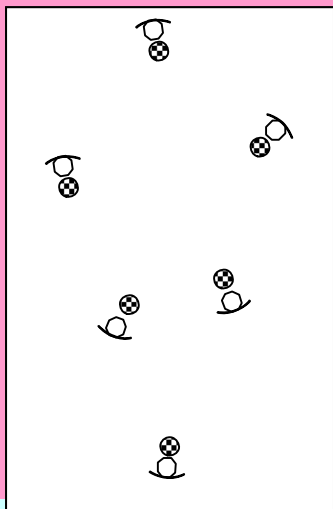
【オーガナイズ】

フリーゲーム

【狙い】



W-up



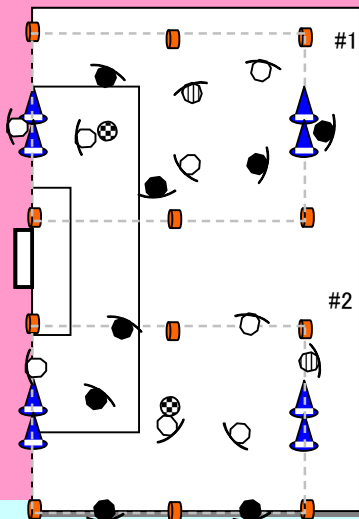
【オーガナイズ】

- #1.ドリブル
フェイント・ターンいれる
- #2.リフティング
 - ①フリー
 - ②高く上げてウェッジコントロール
 - ③ヘッド・もも・足
- #3.ヘディング

【狙い】

ボールの移動中に周りを見る
正確なコントロール
ボールの置き場所
(DFをイメージして、顔があがるように)

Training : パス&コントロール



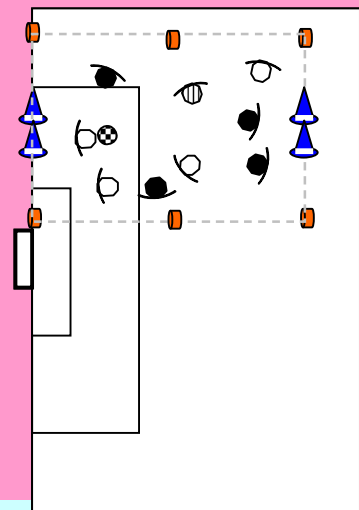
【オーガナイズ】

- 2色×4人+1(or2)フリーマン
- 同じ色の選手にパスを出せない
- #1.グリッド内の選手でパス交換
→コーン外の選手にパスをして入れ替わる
- #2.各辺に立つ
パスを出した方向へ移動

【狙い】

動きながらのパスの質
(相手の状況を観て)
ファーストタッチで方向を変える
観る
動き出しのタイミング

Training : ボールポゼッション 4vs4+1(or2)フリーマン



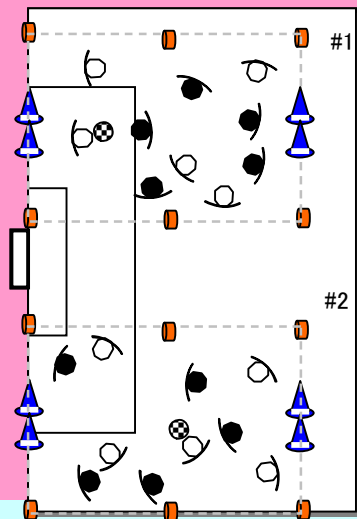
【オーガナイズ】

フリーマンを入れ替えながらおこなう

【狙い】

観る
動きながらのパスの質
(相手の状況を観て)
ファーストタッチで方向を変える
観る
動き出しのタイミング

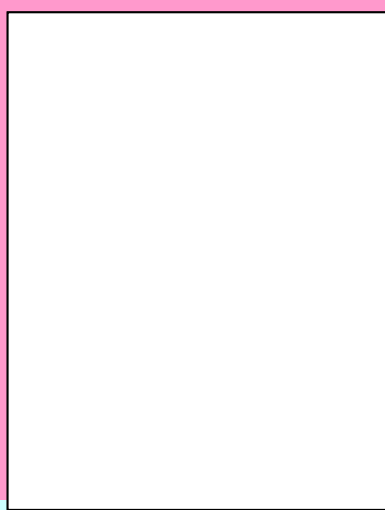
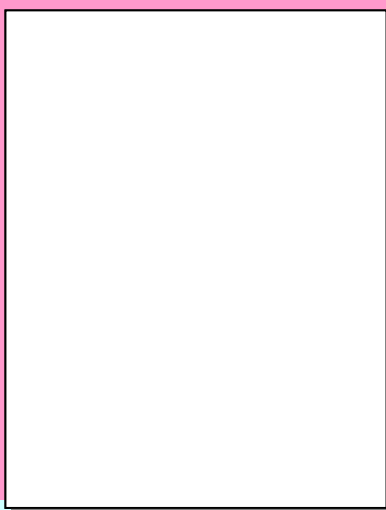
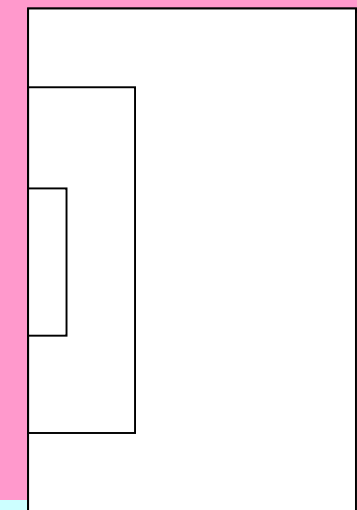
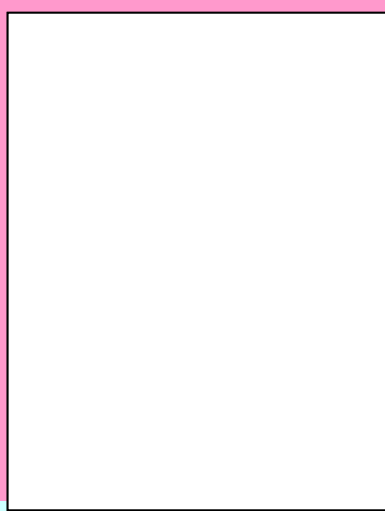
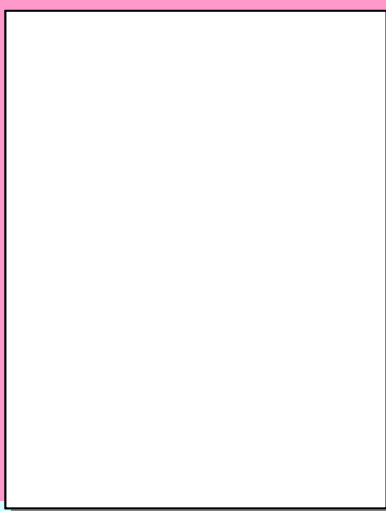
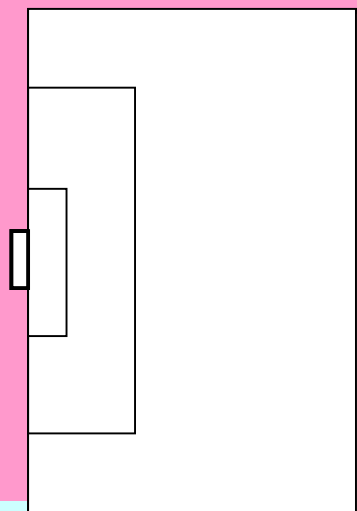
Game : 5vs5



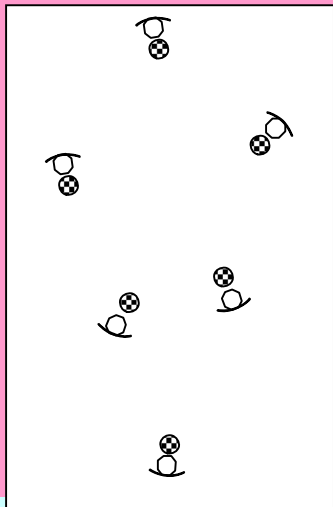
【オーガナイズ】
シュートはワンタッチ

【狙い】

Training :



W-up



【オーガナイズ】

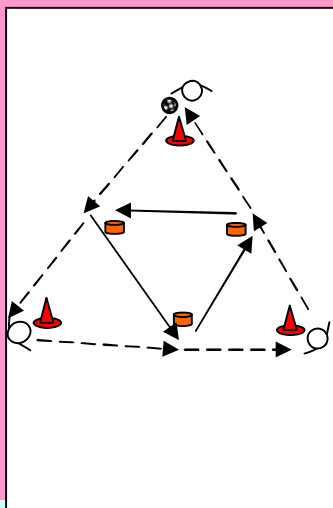
- #1.ドリブル
- #2.リフティング
 - ①フリー
 - ②リフティング途中でお尻を地面につける
 - ③高く上げてウェッジコントロール
 - ④二人でパス交換
→ウェッジコントロール
- #3.ターンドリル
 - *互いに観て逆の方向へターン



【狙い】

ボールの移動中に周りを見る
正確なコントロール
ボールの置き場所
(DFをイメージして、顔があがるように)

Training : パス&コントロール



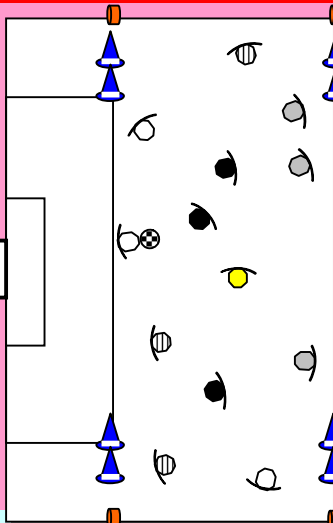
【オーガナイズ】

- 6人×1グループ
- ツータッチ→プレイヤーのタイミングでワンタッチ
- *コーチがDFに入ってパスコースがなかったらターンして方向を変える

【狙い】

動きながらのパスの質
観る
パスの質
動き出しのタイミング

Training : 3+3vs3+3+1フリーマン 4ゴールゲーム①



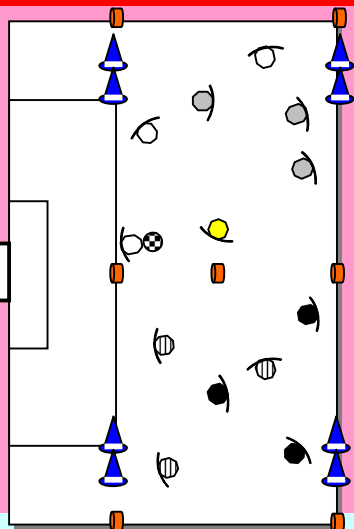
【オーガナイズ】

- 4色×3人+フリーマン
- フリータッチ→アンダーツータッチを交互に行なう

【狙い】

観る
ファーストタッチの質
(次のプレーを意識して)

Training : 3+3vs3+3+1フリーマン 4ゴールゲーム②



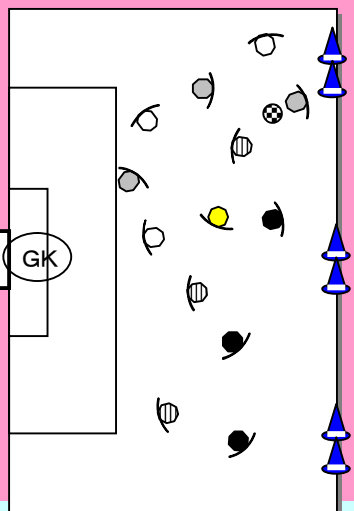
【オーガナイズ】

①のトレーニングの発展
コートをセパレートし、フリーマンとボールのみ行き来が可

【狙い】

観る
ファーストタッチの質
(次のプレーを意識して)
数的有利をいかにして活かすか

Training : 3+3vs3+3+1フリーマン ②

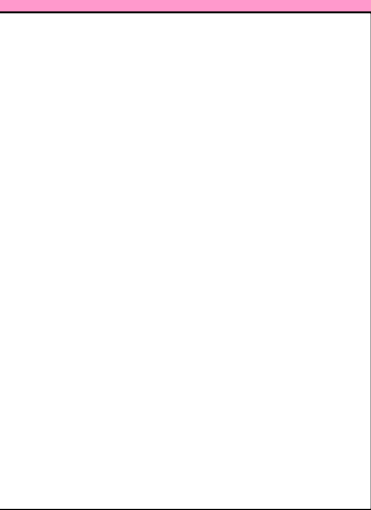
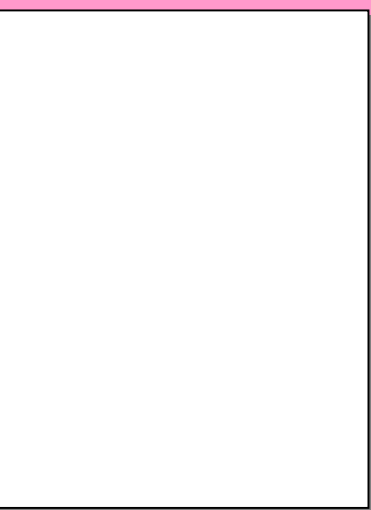
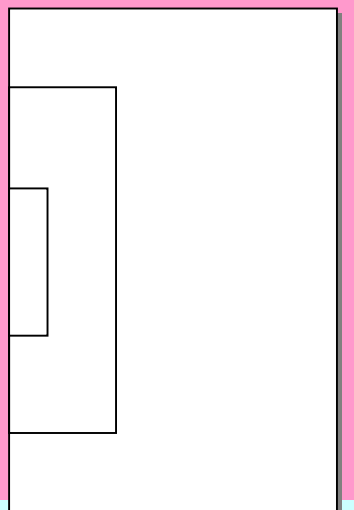


【オーガナイズ】

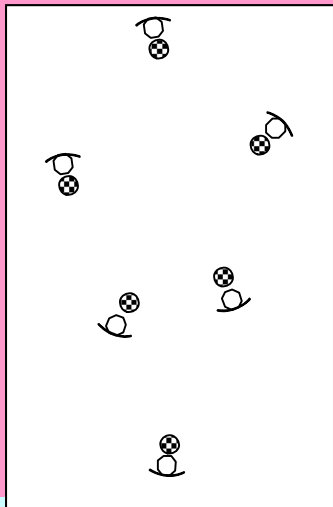
4色×3人+フリーマン
DFチームはコーンゴールにゴールできたら攻守交替

【狙い】

観る
ファーストタッチの質
(次のプレーを意識して)
数的有利をいかにして活かすか



W-up



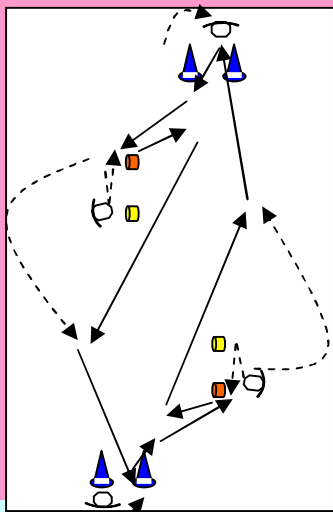
【オーガナイズ】

- #1.ドリブル
フェイント・ターンいれる
- #2.リフティング
 - ①フリー
 - ②ヘディングのみ
 - ③2人組
 - ④高く上げてウェッジコントロール
- #3.ヘディング
- #4.2人組動きながらパス
- #5.4人組動きながらパス
ワンタッチ・ツータッチ交互

【狙い】

ボールの移動中に周りを見る
正確なコントロール
ボールの置き場所
(DFをイメージして、顔があがるように)

Training : パス&コントロール



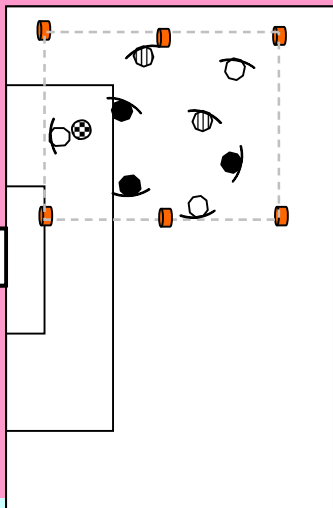
【オーガナイズ】

- 左右おこなう
- コーンへのパスはコントロールした
- シュートのイメージ

【狙い】

動きながらのパスの質
(相手の状況を観て)
ファーストタッチで方向を変える
観る
動き出しのタイミング

Training : ボールポゼッション 3vs3+2フリーマン



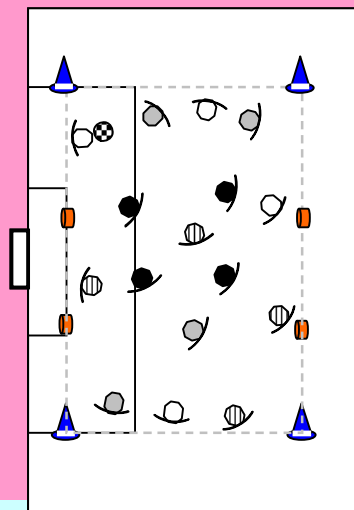
【オーガナイズ】

- フリーマンを入れ替えながらおこなう

【狙い】

観る
広がりをもつ
動きながらのパスの質
(相手の状況を観て)
ファーストタッチで方向を変える
動き出しのタイミング

Training : ボールポゼッション 12(4+4+4)vs4



【オーガナイズ】

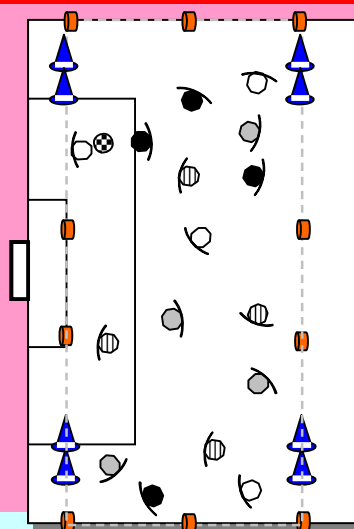
4色×4人

チーム内でのパス交換に制限なし
→同じ色の選手にはパスを出せない

【狙い】

観る
広がりをもつ
動きながらのパスの質
(相手の状況を観て)
動き出しのタイミング

Game : 4ゴールゲーム 4+4vs4+4



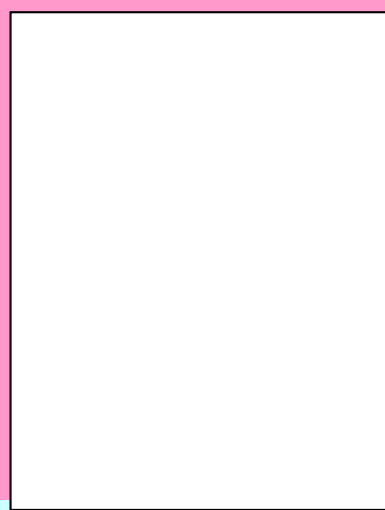
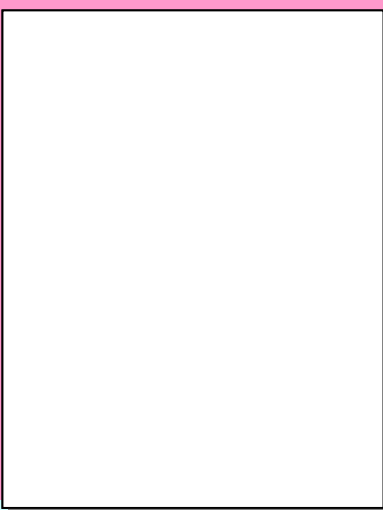
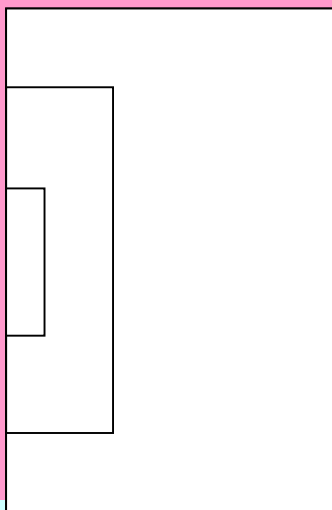
【オーガナイズ】

シュートはドリブル通過orパス通過

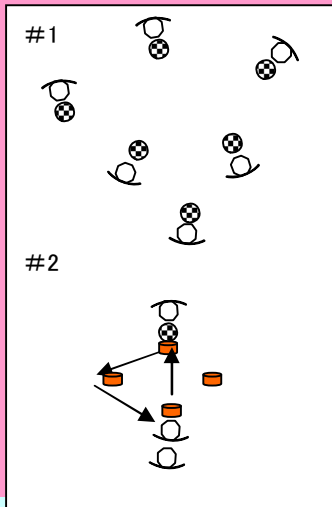
2色×4人vs2色×4人
チーム内でのパス交換に制限なし
→同じ色の選手にはパスを出せない

【狙い】

観る
広がりをもつ
動きながらのパスの質
(相手の状況を観て)
動き出しのタイミング



W-up



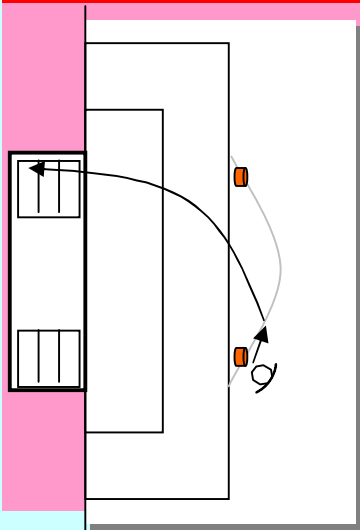
【オーガナイズ】

- #1.ドリブル
 - ①ターン入れる
 - ②フェイント入れる
(ダブルタッチ・シザース)
- #2.パス&コントロール
3人1組
ワンタッチで左右どちらかのマーカーにコントロール
→浮き球をウェッジコントロール
* ボールに寄る動きやコントロールする前のフェイント動作を入れる
* パスを出した選手がDFとしてどちらかのマーカーを抑える→逆のマーカーへコントロール
- #3.キック

【狙い】

正確なコントロール
(イメージしたとおりの所にボールを止める)

Training : ペナルティエリア外からのシュート(逆サイドを狙う)①



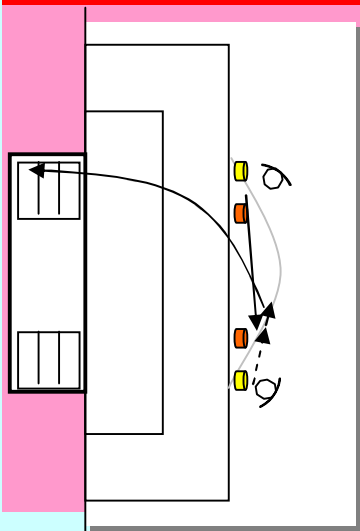
【オーガナイズ】

ワンコントロールからシュート

【狙い】

ボールの置き場所
ボールと軸足の位置の関係
ボールをミートする場所

Training : ペナルティエリア外からのシュート(逆サイドを狙う)②



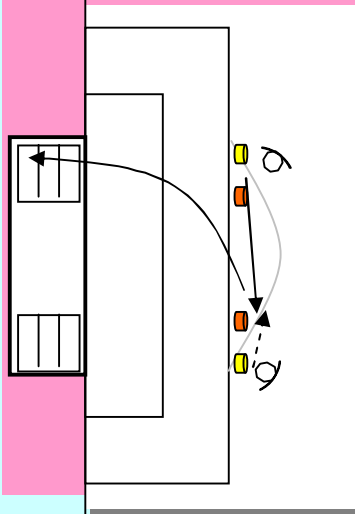
【オーガナイズ】

パス→ワンコントロールからシュート

【狙い】

ボールの置き場所
ボールと軸足の位置の関係
ボールをミートする場所

Training : ペナルティエリア外からのシュート(逆サイドを狙う)③



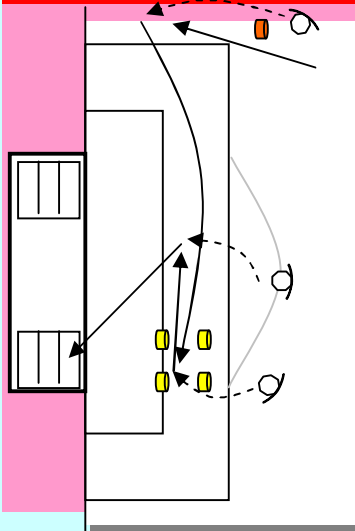
【オーガナイズ】

パス→ワンタッチシュート

【狙い】

ボールの置き場所
ボールと軸足の位置の関係
ボールをミートする場所

Training : クロス→折り返しからのシュート

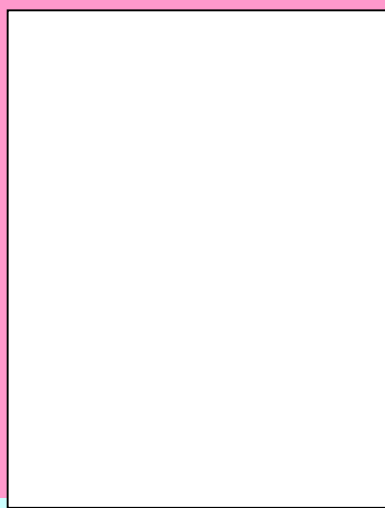
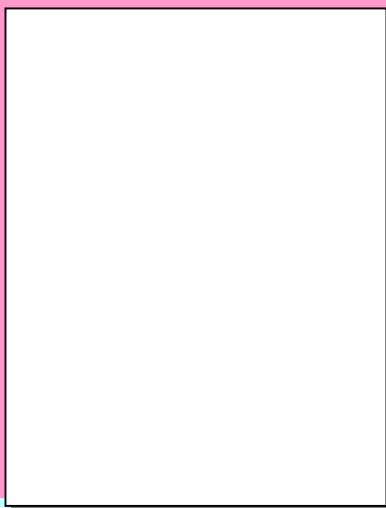
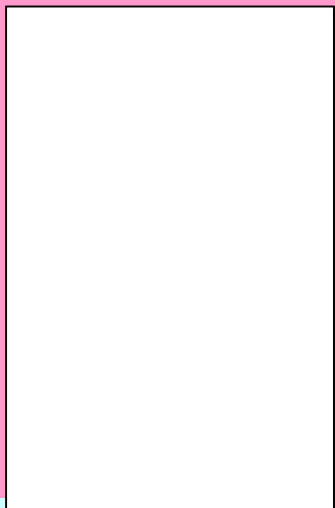


【オーガナイズ】

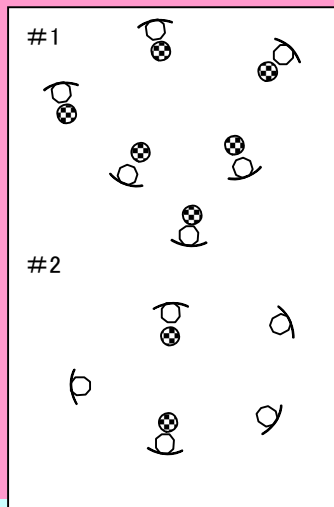
クロスをワンタッチで折り返す
→ワンタッチシュート

【狙い】

クロスとシュートの質
ゴール前に入るタイミング



W-up



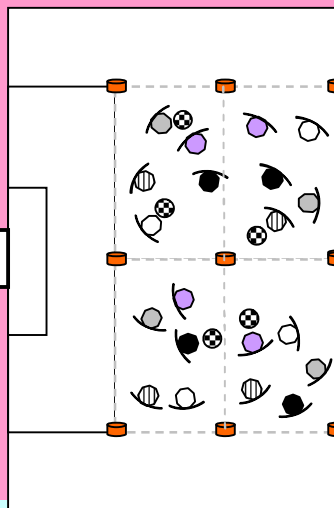
【オーガナイズ】

- #1.リフティング
 - ①インステップ高くあげる
 - ②インサイド高く上げる
 - ③お尻をつける
 - ④ヘディング
- #2.パス&コントロール
以下5人でボール2個
 - ①ハンドパス
 - ②①→ジャンプキャッチ
 - ③バウンド→ジャンプキャッチ
 - ④ウェッジコントロール
 - ⑤パス&コントロール
 - ⑥⑤にワンタッチあり
- #3.ヘディング

【狙い】

周りを観ながらコントロール
(コントロールする直前まで観れるように)
周りの状況を観ながらのファーストタッチ
周りの状況の変化を感じる
正確なコントロール

Training : パス&コントロール



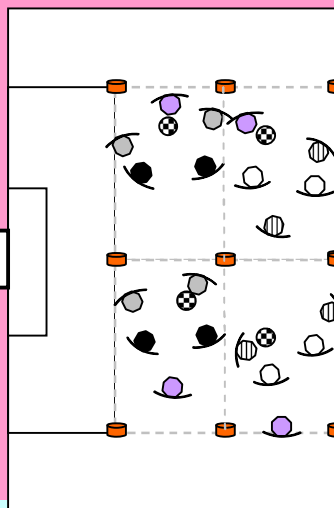
【オーガナイズ】

- 4人×5色
- 各グリッドに1人ずつ入る
- ①グリッド内でパスを要求する
(どこに欲しいかを明確に)
→ボールがグリッド間を行き来する
- ②違うグリッドでパスを要求しても良い

【狙い】

味方が要求したところに正確にだす
ファーストタッチの質
観る
動き出しのタイミング

Training : 2vs2+1フリーマン ボールポゼッション



【オーガナイズ】

- グループ毎にフリーマンを交代する

【狙い】

DFのギャップを共有する
パスの質
観る
ファーストタッチ

Training : 2vs2+2vs2+2サーバー



【オーガナイズ】

4人×5グループ

グループ毎にサーバーに入る

攻撃方向のサーバーにパスを通したら得点

サーバーはグリッドの中には入れないが、サーバーを含めると3vs2+2vs2となる
攻撃の際、ATゾーンのグリッドに1人入れる

【狙い】

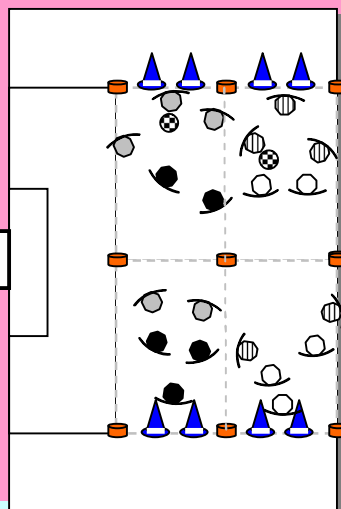
守備

DFのon・offのポジション
(縦パスを入れさせないようにしながらボール保持者へアプローチ)
ボールを奪いに行く

攻撃

幅と厚みを意識する
攻撃の優先順位を考える
観る

Training : 5vs5



【オーガナイズ】

3vs2+2vs3の形

ATゾーンにパスorドリブルでの進入は1人可

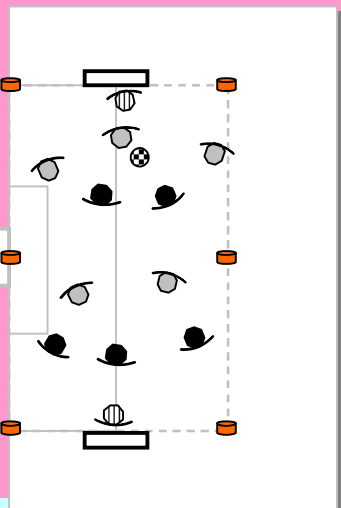
【狙い】

DFのon・offのポジション
(縦パスを入れさせないようにしながらボール保持者へアプローチ)
ボールを奪いに行く

攻撃側

幅と厚みを意識する
攻撃の優先順位を考える
観る

Game : 5vs5+GK



【オーガナイズ】

システムは1-3-2の形

誰が誰のマークをしているのかを明確にする

【狙い】

DFのon・offのポジション
(縦パスを入れさせないようにしながらボール保持者へアプローチ)
ボールを奪いに行く

攻撃側

幅と厚みを意識する
攻撃の優先順位を考える
観る