



2017 National Training Center U-14 TRAINING MENU

攻撃・守備

表記について

●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

※オーガナイズについて
表記は U-12 年代の選手用に作成
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

記号の意味

----->
人の動き

----->
ボールの動き

~~~~~  
ドリブル

⊗ ボール

⊘ ゴール

⊖ マーカー

▲ コーン

----- バー

○●○ フィールドプレイヤー

ⓐ ⓑ ⓒ ゴールキーパー

Ⓒ コーチ

Ⓢ Ⓢ Ⓢ サーバー

(攻撃側のサポートとしてグリッド外でボールを出すプレイヤー)

Ⓣ Ⓣ Ⓣ ターゲット

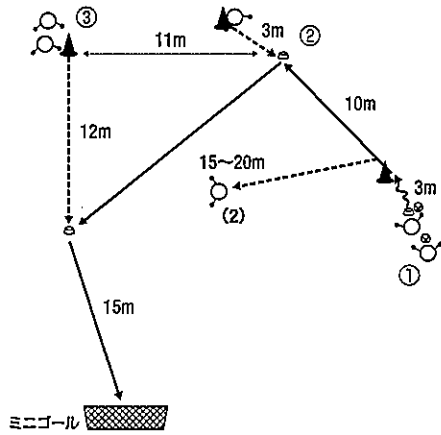
(攻撃側の目標としてグリッド外でボールを受けるプレイヤー)

Ⓕ フリーマン

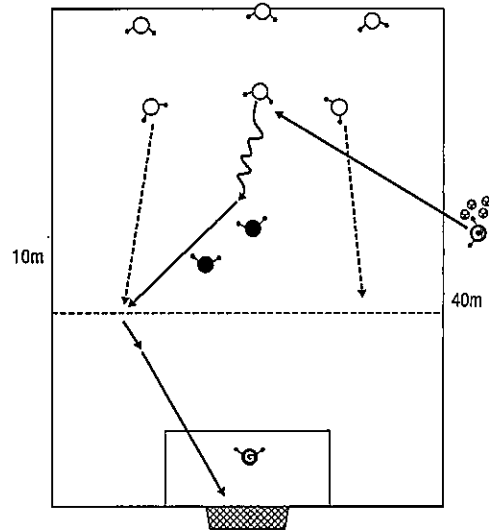
(グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレイヤー)

# 攻 撃

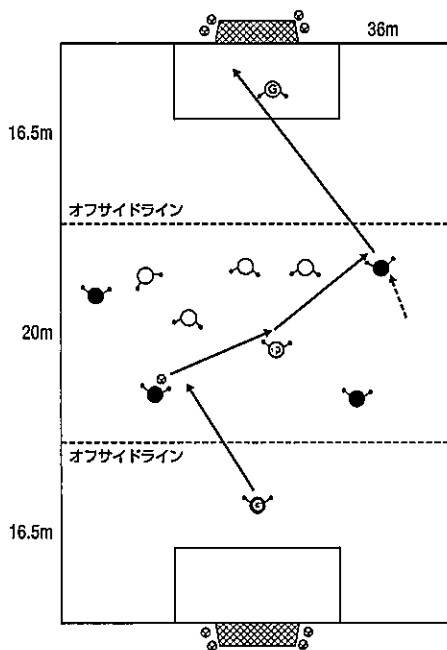
## W-up パス&コントロール



## TR.1 3対2 + GK



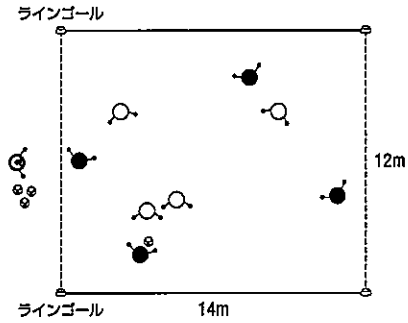
## TR.2 4対4 + F + GK



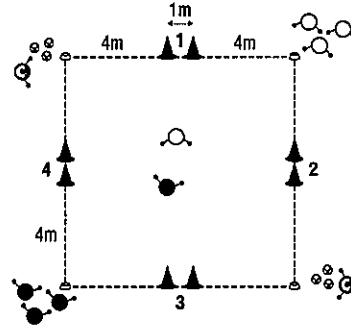
## GAME 5対5 + GK (53m × 40m)

# 守 備

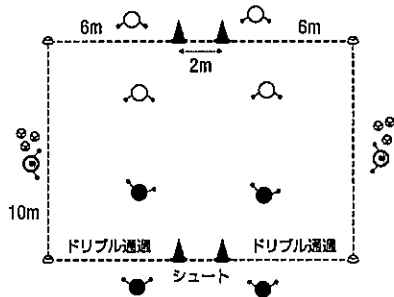
**W-up 4対4ハンドパス**



**Daily TR 1対1**

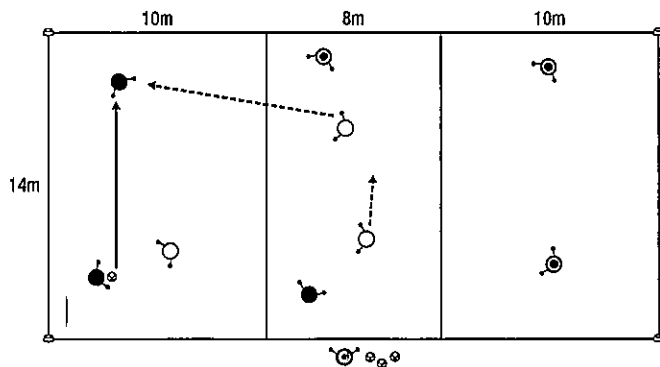


**Daily TR 2対2**



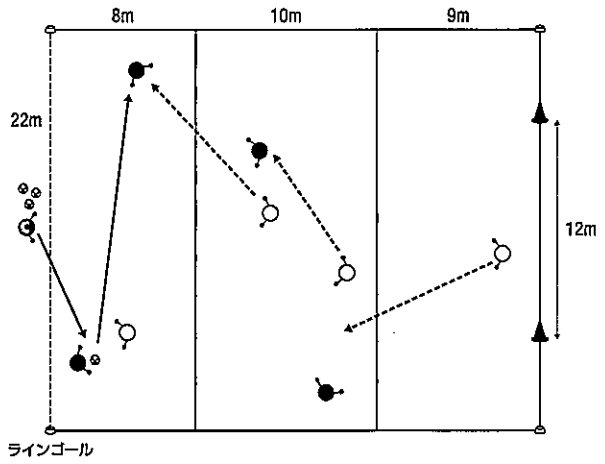
\*発展として6ゴールで3対3 (シュートは1点、ドリブルは2点)

**TR.1 ①**

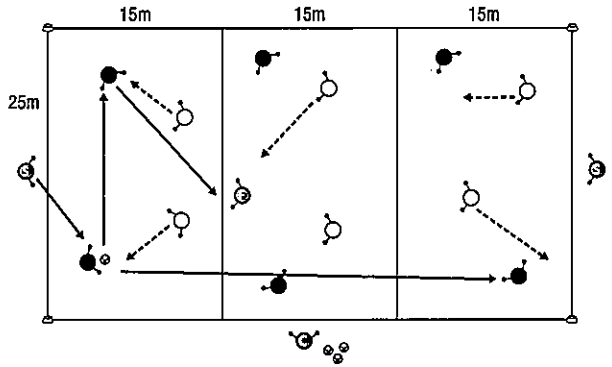


# 守 備

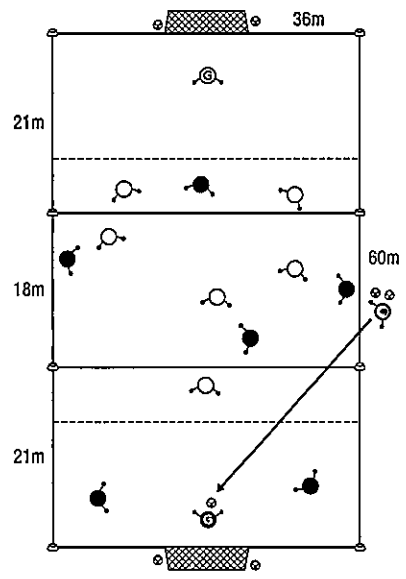
**TR.1** ②



**TR.1** ③



**TR.2** 6vs6 + GK



**GAME** 6vs6+GK (60m × 40m)



# 2017 National Training Center U-14 TRAINING MENU

## アラカルト

### 表記について

#### ●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

※オーガナイズについて  
表記は U-12 年代の選手用に作成  
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

#### 記号の意味

----->  
人の動き

----->  
ボールの動き

~~~~~  
ドリブル

⊗ ボール

⊗ ゴール

⊗ マーカー

▲ コーン

——— バー

○●○ フィールドプレイヤー

⊗⊗⊗ ゴールキーパー

⊗ コーチ

⊗⊗⊗

サーバト
(攻撃側のサポートとしてグリッド外でボールを出すプレイヤー)

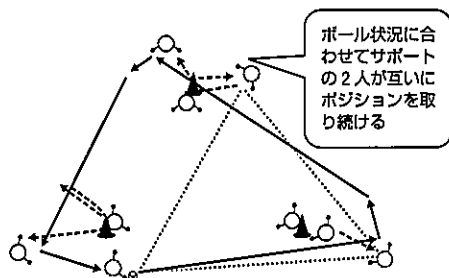
⊗⊗⊗

ターゲット
(攻撃側の目標としてグリッド外でボールを受けるプレイヤー)

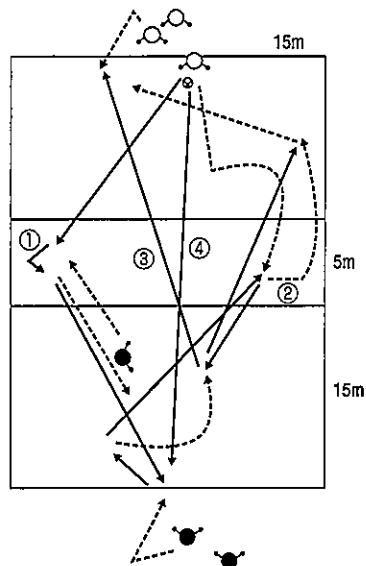
⊗

フリーマン
(グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレイヤー)

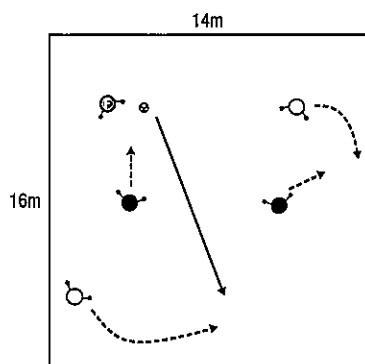
B1 パス&コントロール (関わりながら)



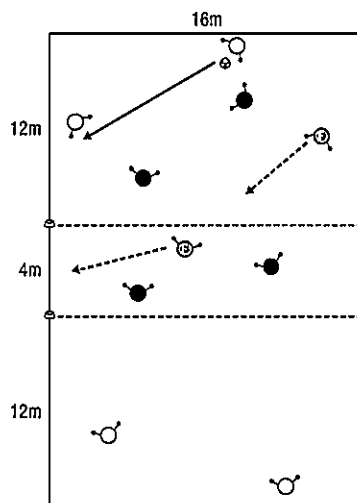
B2 パス&コントロール (ターン、ワンタッチ)



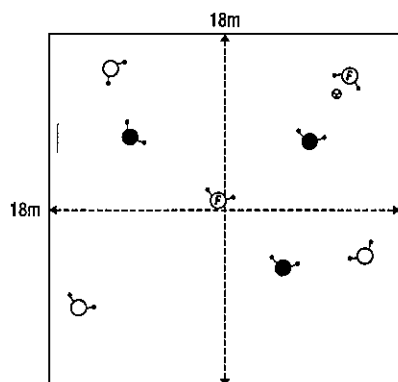
B3 2対2 + 1フリーマン



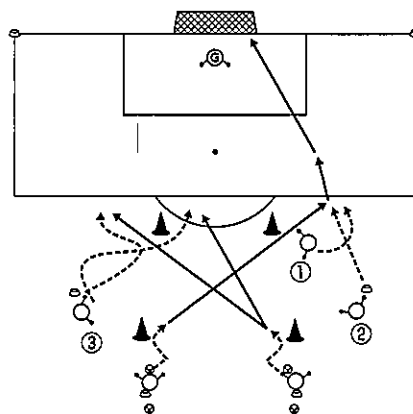
B4 6対4 (3対2 + 3対2)
⇒ (2対2 + 2対2 + 2フリーマン)



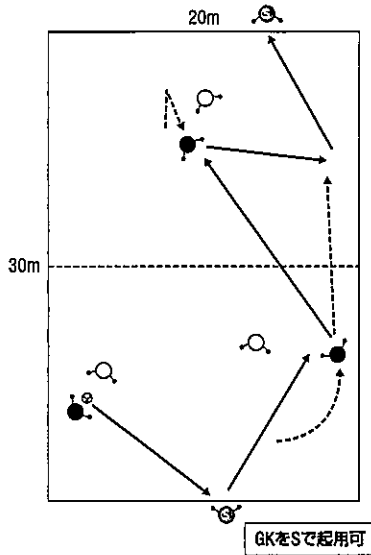
B5 3対3 + 2フリーマン



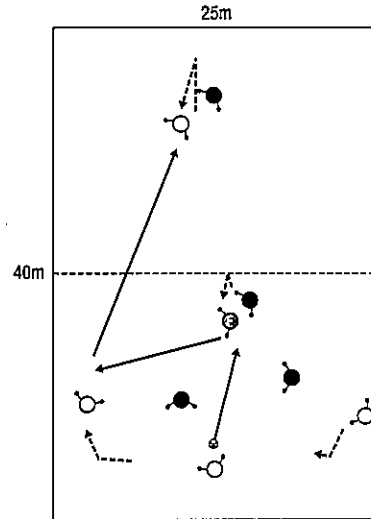
B6 シュートドリル



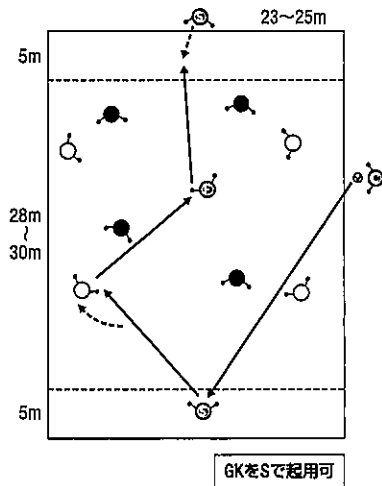
P1 3対3+2サーバー



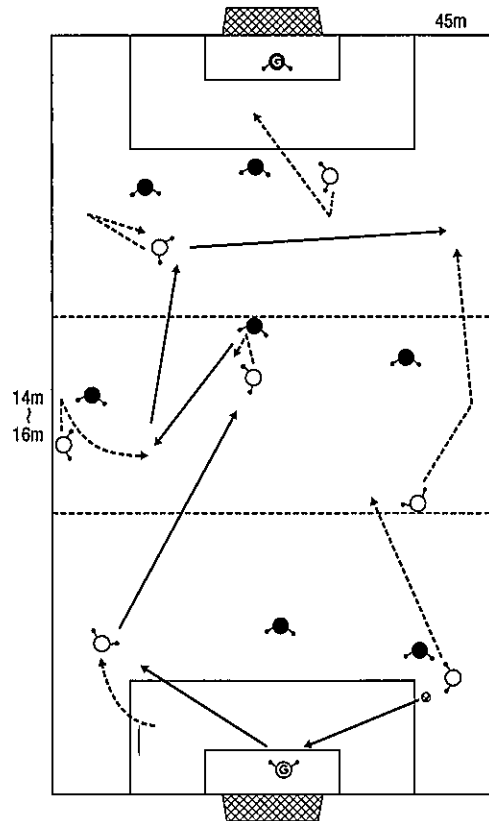
P2 4対4+1フリーマン



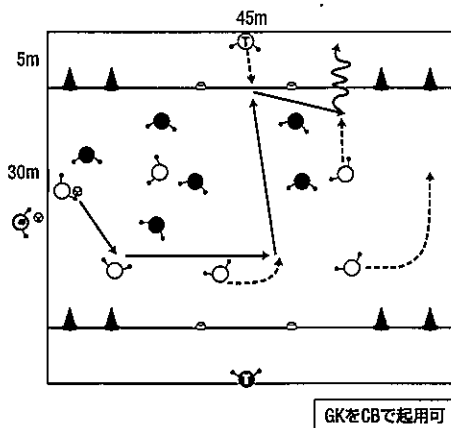
P3 4対4+2サーバー+1フリーマン



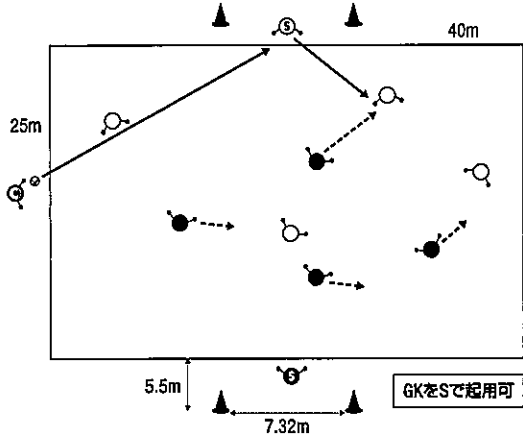
P5 8対8 3ゾーンゲーム
(2(3)対2+3(4)対3+2(3)対2+GK)



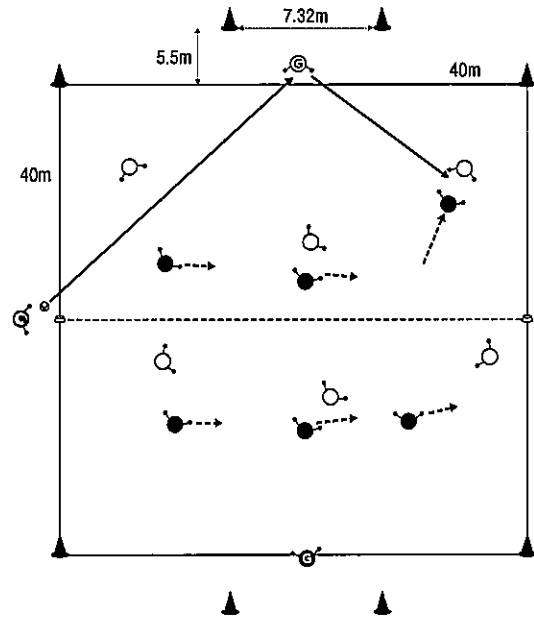
P4 6対6+ターゲット 6ゴールゲーム



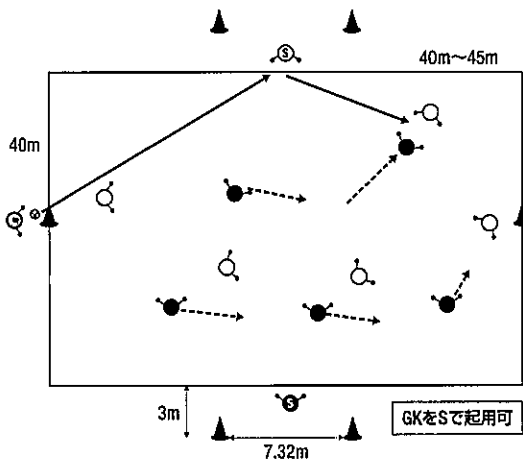
D1 4対4 ラインゴール



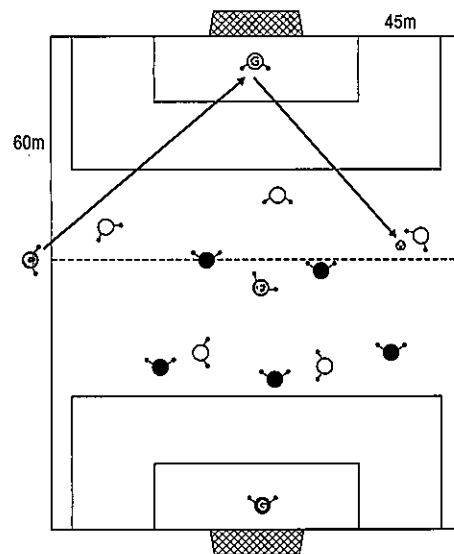
D2 3対3 + 3対3 + 1サーバー
ラインゴール



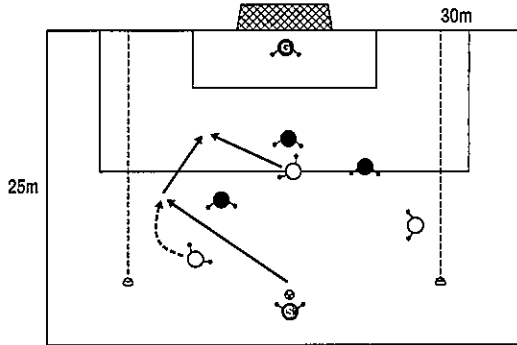
D3 5対5 + 1サーバー ラインゴール



D4 5対5 + 1フリーマン + GK

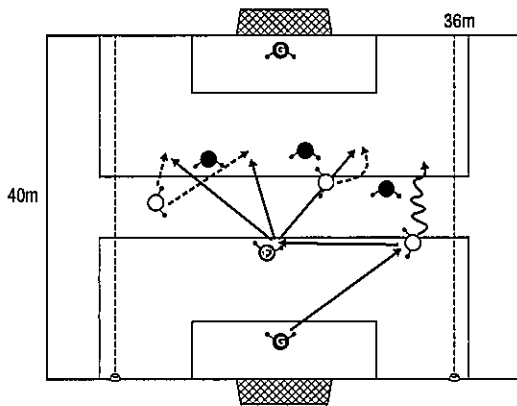


G1 3対3+1サーバー シュートゲーム

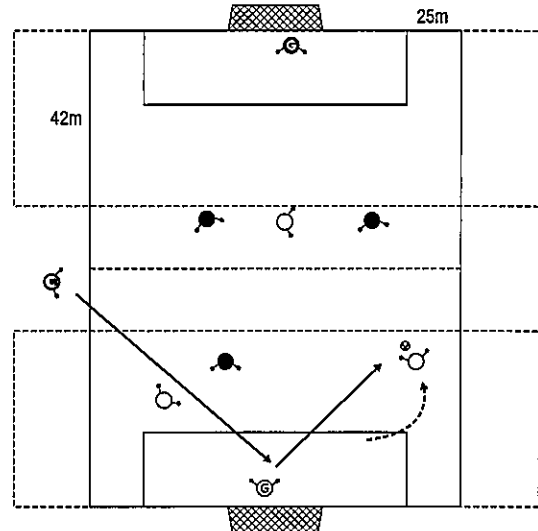


発展 ↓

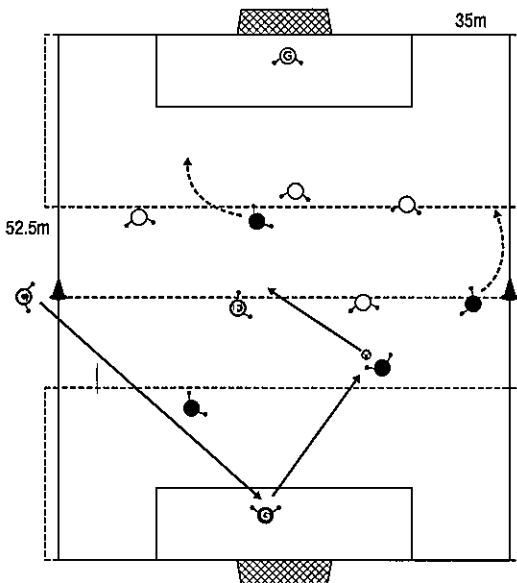
3対3+1フリーマン+GK ゲーム



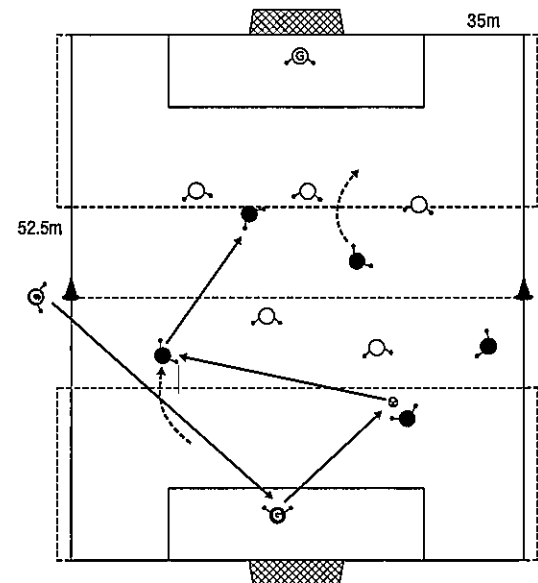
G2 2対1+1対2+GK ⇒ 3対3+GK



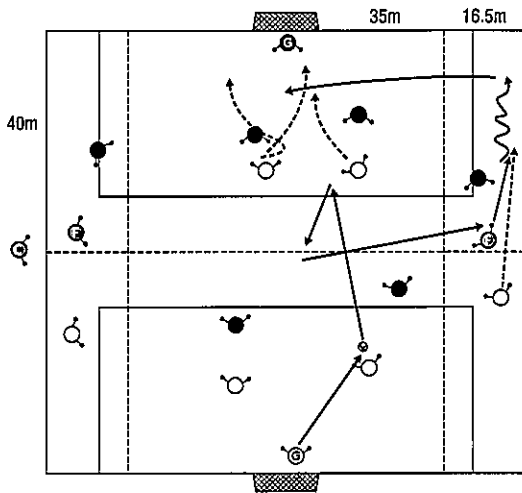
G3 4対4+1フリーマン+GK



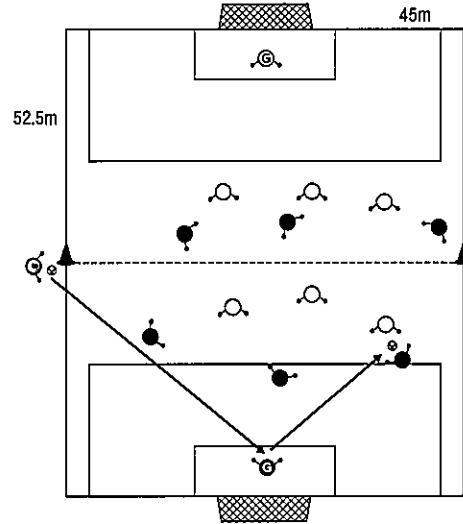
G4 5対5+GK (3対2+2対3+GK)



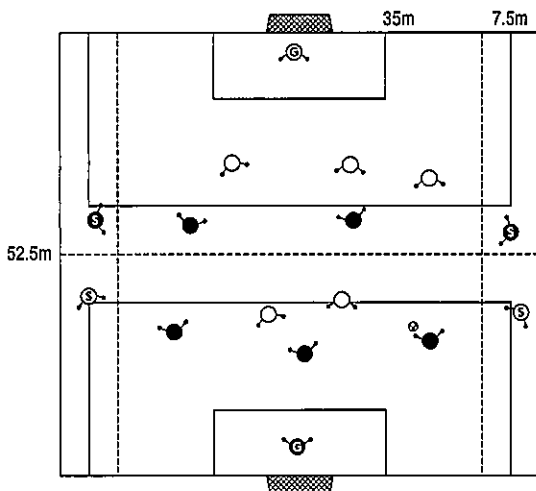
G5 2対2 + 2対2
+ (サイド1対1 + 1フリーマン) + GK



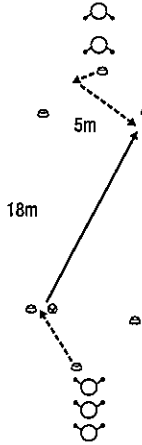
G6 6対6 + GK



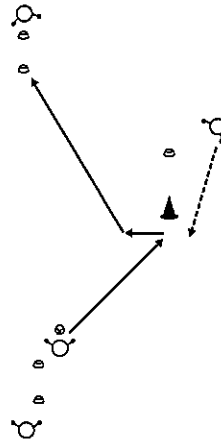
G7 5対5 + 2サーバー + GK



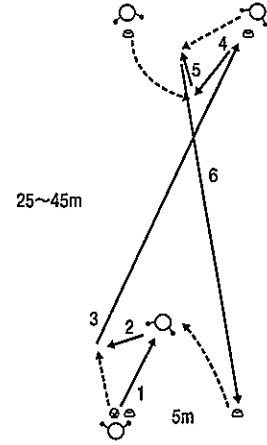
T1 パス&コントロール



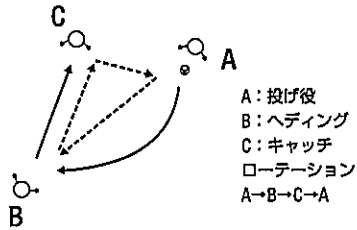
T2 パス&コントロール



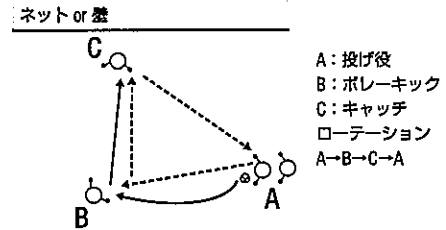
T3 ミドルキック



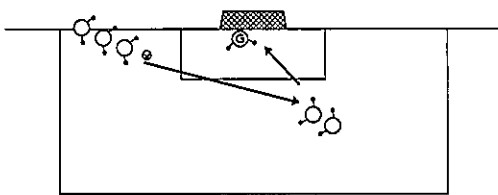
T4 ヘディング



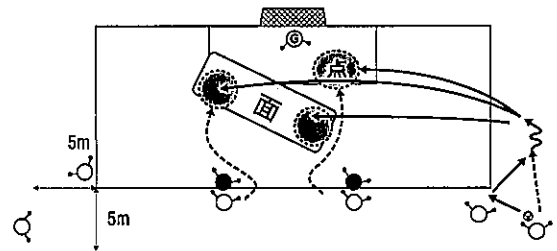
T5 ボレーキック



T6 ヘディング・ボレー



T7 クロスのドリル





2017 GKトレーニングテーマ

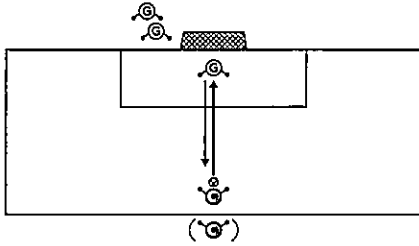
ゴールキーパーも1/11のサッカー選手として、ゲームに関わり続けることで攻守両面の役割を理解し、状況に応じたテクニックが発揮できるように働きかけていく。そのためには、ボール状況や周りの状況を把握し、予測、判断から実行に移すというサイクルの理解と習慣化を図る。また、ゴールキーパーがゴールを守ることへのこだわりを通して、強いメンタリティーとリーダーシップにも繋がりたい。

そのうえで、ゴールキーパーとして次の4つのテーマに取り組む。

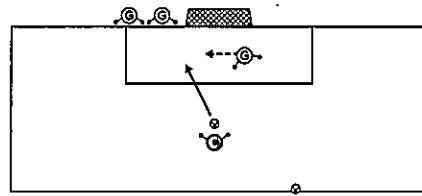
- 良い準備（観る、分析、予測、判断、ポジショニング、基本姿勢）
- 積極的なプレー
- DFとのコミュニケーション、連携
- 効果的な攻撃（パス&サポート、ディストリビューション）

U-13、U-14年代はゴールキーパーとしての基本要素徹底期であることから、基本姿勢やキャッチング、ステッピングやポジショニングなどの習得を目指す。試合状況の中で安定してテクニックを発揮するために、ゴールキーパートレーニングで行ったことをチームトレーニングやゲームの中でも取り組んでいく。また、フィールドプレーヤーと一緒にトレーニングする中で、サッカー選手としてのテクニックや戦術理解を高め、味方との連携にも繋がりたい。

テクニック キャッチング

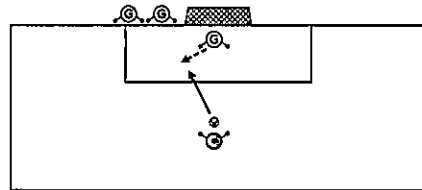


テクニック ローリングダウン

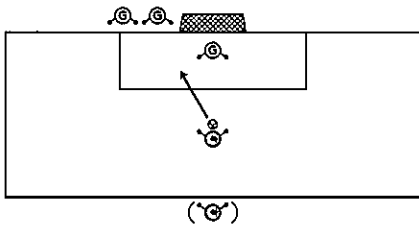


<発展>

・ステップングからのローリングダウン

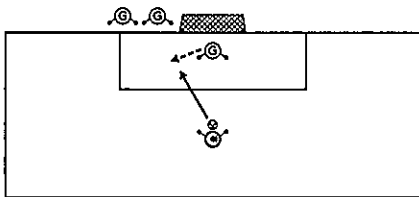


テクニック ダイビング



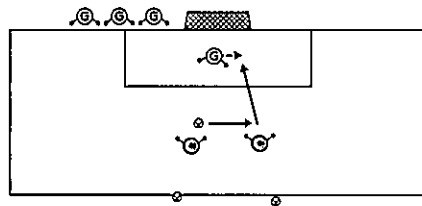
<発展>

・ステップングからのダイビング

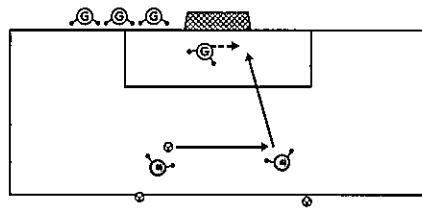


テクニック ステッピング (ポジショニング)

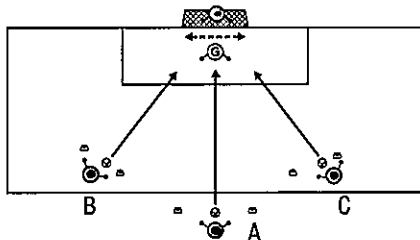
<サイドステップ>



<クロスステップ>

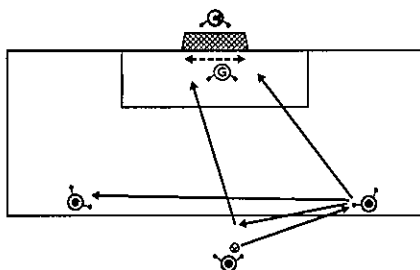


TR.1 アングルプレー① (U-12からU-13になったばかりの選手もいるので時間をかけたい)



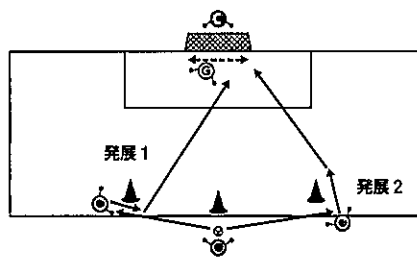
観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング ▶ 返球

TR.1 アングルプレー②



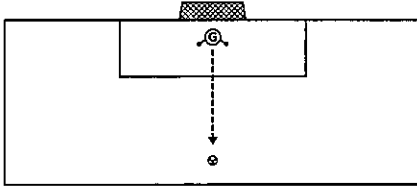
観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング ▶ 返球

TR.1 アングルプレー③

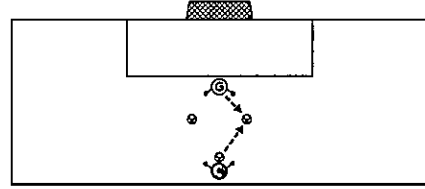


観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング ▶ 返球

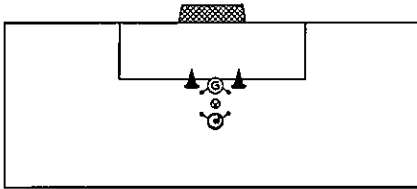
テクニック 距離に応じた開始姿勢



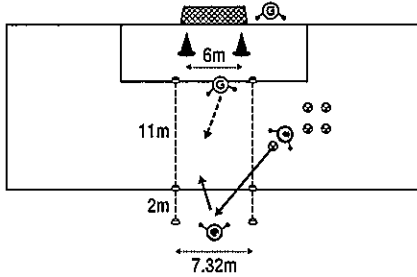
テクニック フロントダイビング



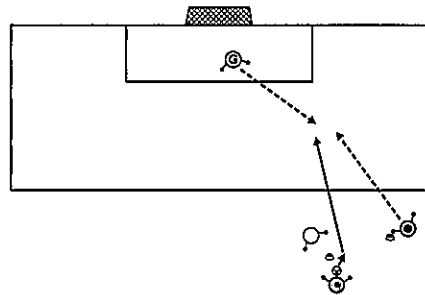
テクニック ブロッキング



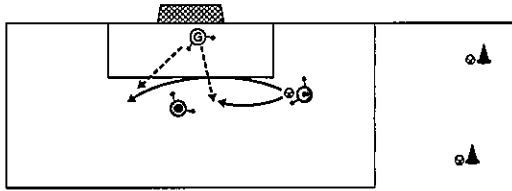
TR.1 1対1



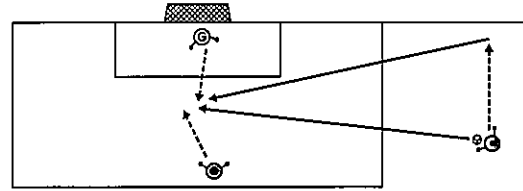
TR.2 スループスから1vs1



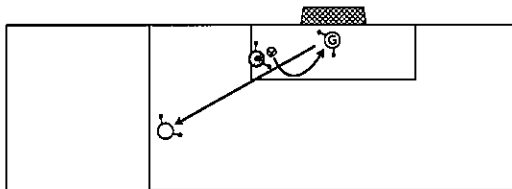
テクニック ジャンピングキャッチ



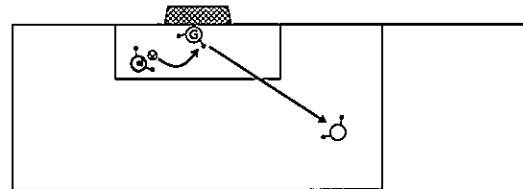
TR.1 クロス



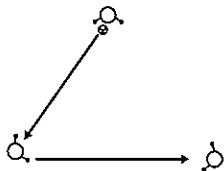
テクニック パンチング・両手



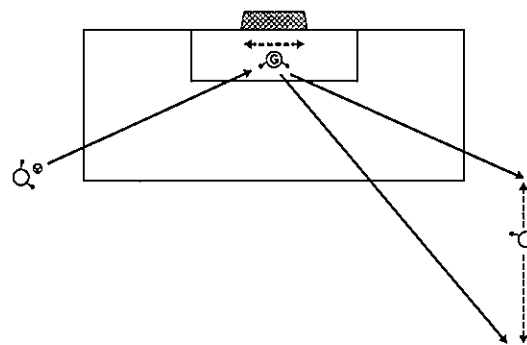
テクニック パンチング・片手



テクニック パス&サポート
(トライアングルパス)



TR.1 パス&サポート、ディストリビューション
(グラウンダーのパス、浮き球のパス、スローイング)



テクニック スローイング・キック