



2019 National Training Center U-14 TRAINING MENU












表記について

●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

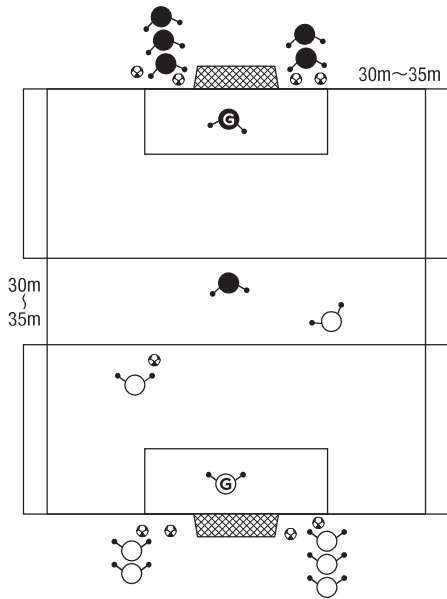
※オーガナイズについて
表記は U-12 年代の選手用に作成
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

記号の意味

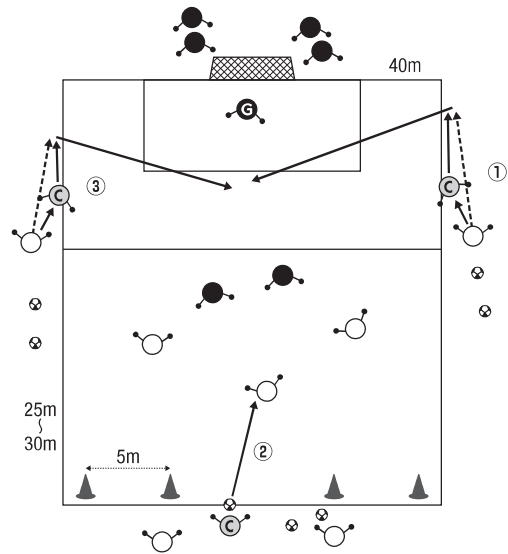
-----> 人の動き		ボール		フィールドプレイヤー		サーバー (攻撃側のサポートとしてグリッド外でボールを出すプレイヤー)
-----> ボールの動き		ゴール		ゴールキーパー		ターゲット (攻撃側の目標としてグリッド外でボールを受けるプレイヤー)
~~~~~ ドリブル		マーカー		コーチ		フリーマン (グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレイヤー)
		コーン				
		バー				

# 攻 防

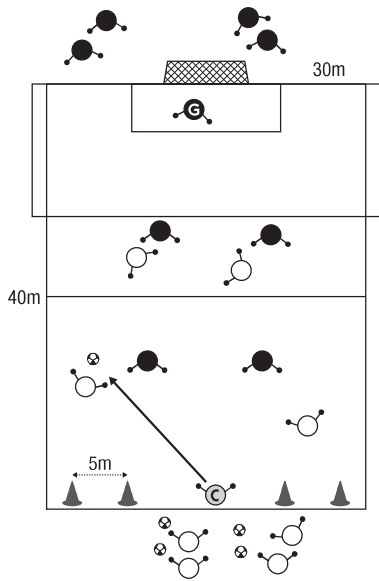
**W-UP** 2 vs 1 + GK



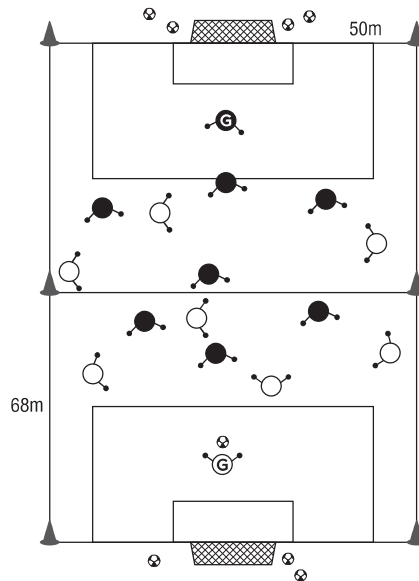
**W-UP** 3 vs 2 + GK + 2クロッサー



**TR.2** 4 vs 4 + GK

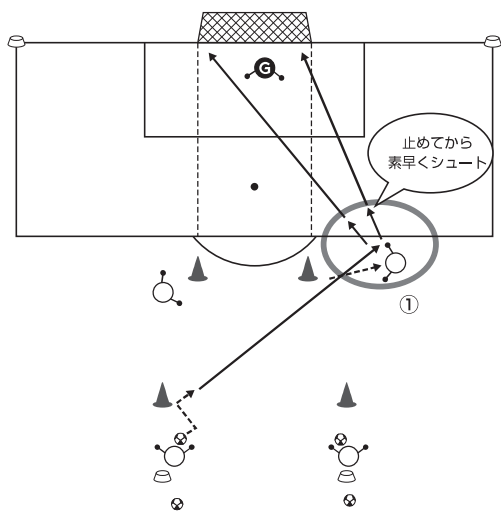


**GAME** 8 vs 8

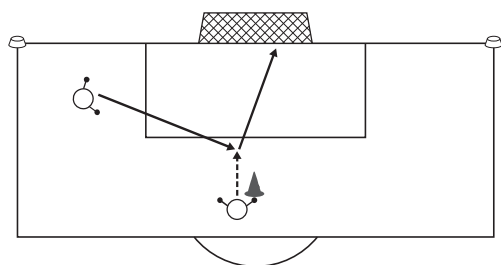


# 攻防 (攻撃ドリル)

**その他TR** シュートドリル①



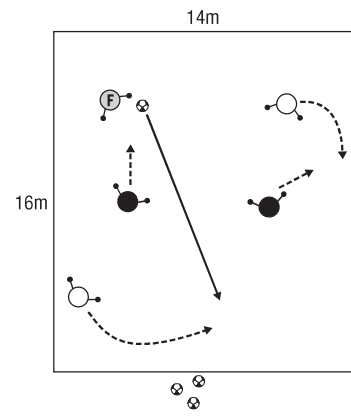
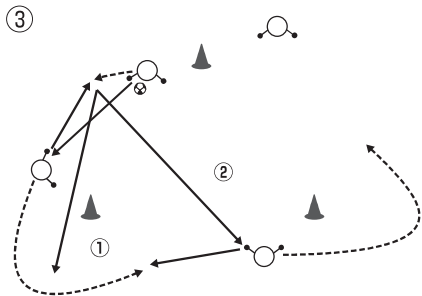
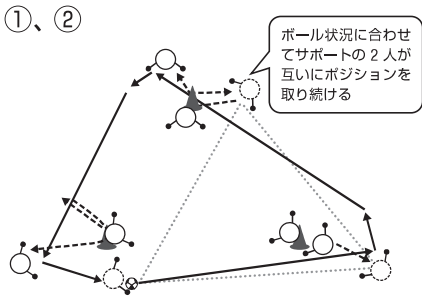
**その他TR** シュートドリル②



# ポゼッション

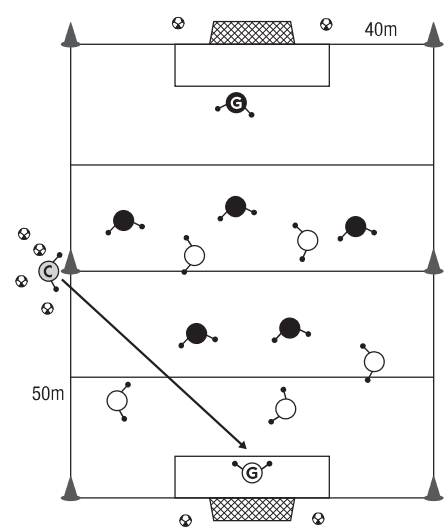
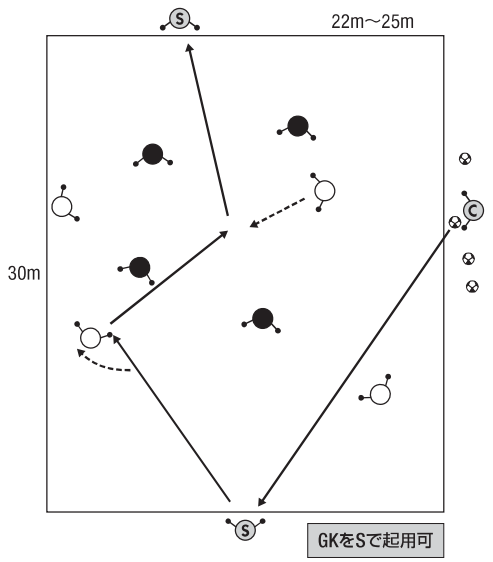
## W-UP ① パス&コントロール (関わりながら)

## その他 TR 2 vs 2 + 1フリーマン



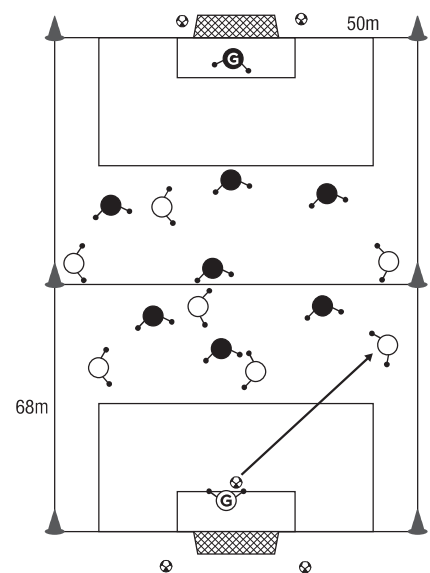
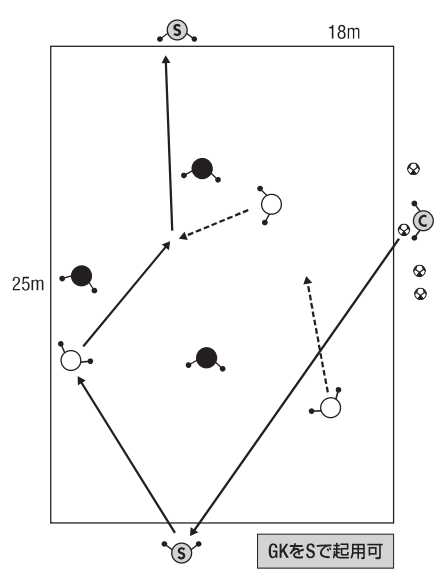
## TR.1 (U14) 4 vs 4 + 2サーバー

## TR.2 6 vs 6



## TR.1 (U13) 3 vs 3 + 2サーバー

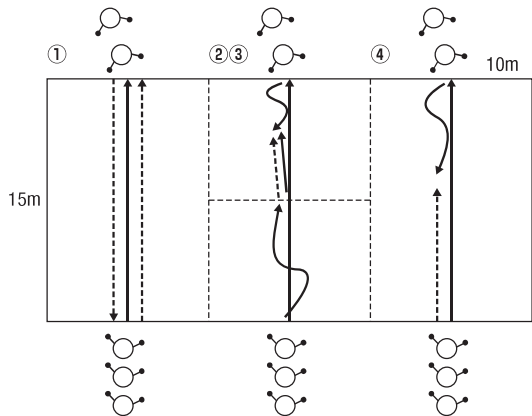
## GAME 8 vs 8



# 守備：意図的にボールを奪う

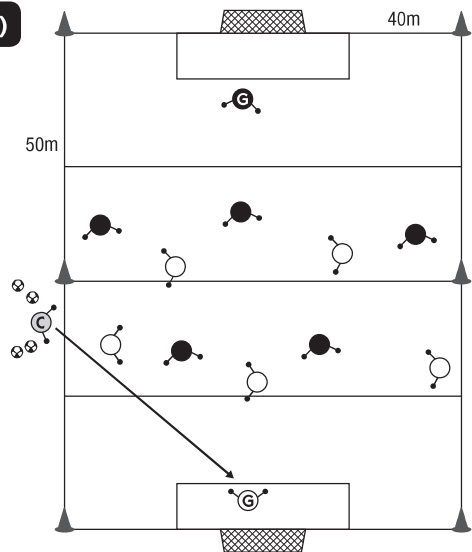
## W-UP

パス&コントロール～1 vs 1



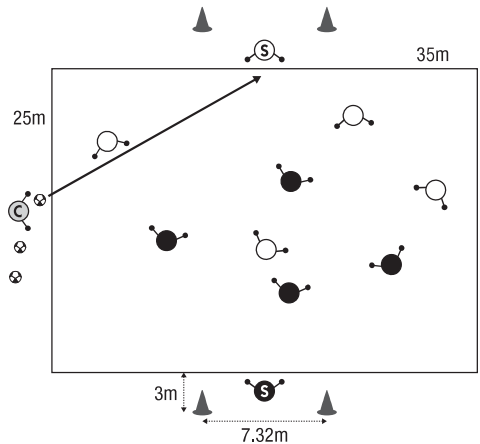
## TR.2 (U14)

6 vs 6



## TR.1 (U14)

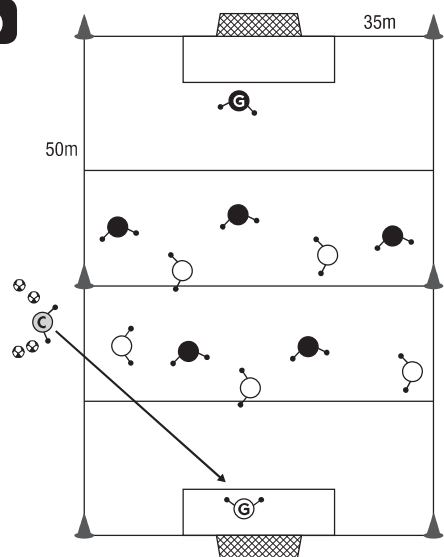
4 vs 4 + サーバー ラインゴール



GKをSで起用可 GKが入った場合コーンゴールを設置

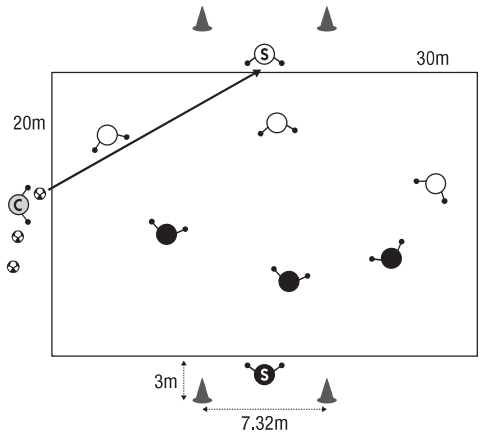
## TR.2 (U13)

6 vs 6



## TR.1 (U13)

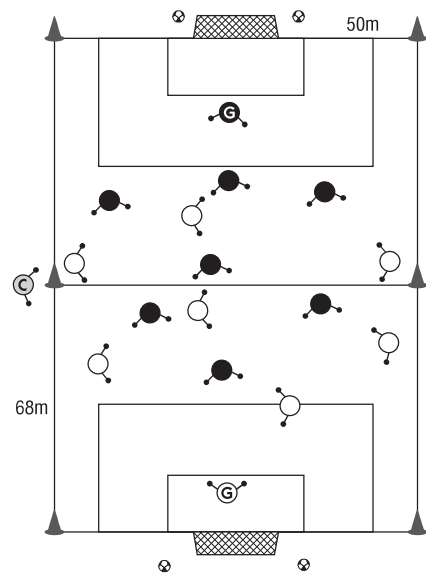
3 vs 3 + サーバー ラインゴール



GKをSで起用可 GKが入った場合コーンゴールを設置

## GAME

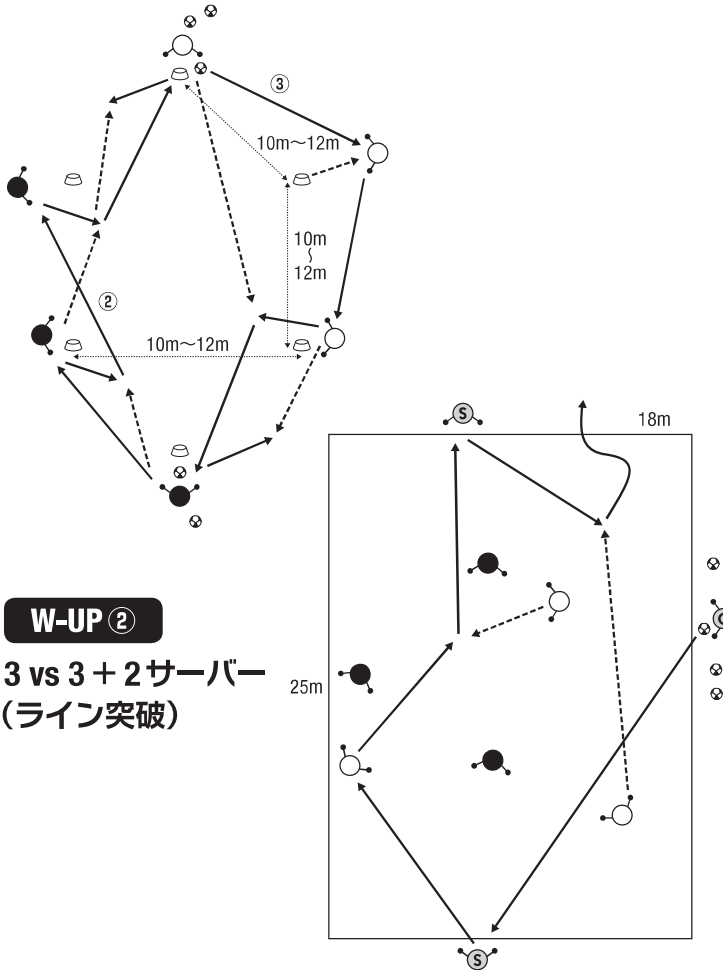
8 vs 8



# 攻撃(崩し)

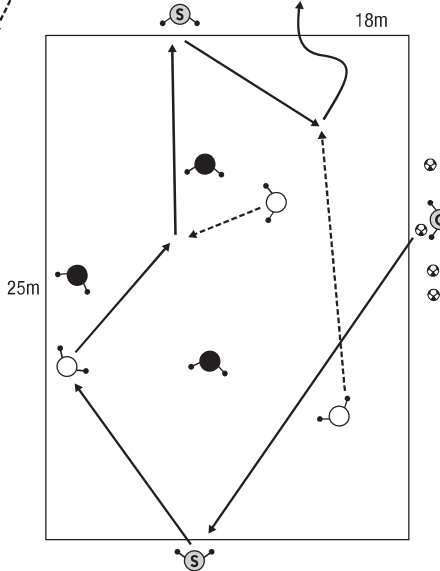
## W-UP ①

パス&コントロール

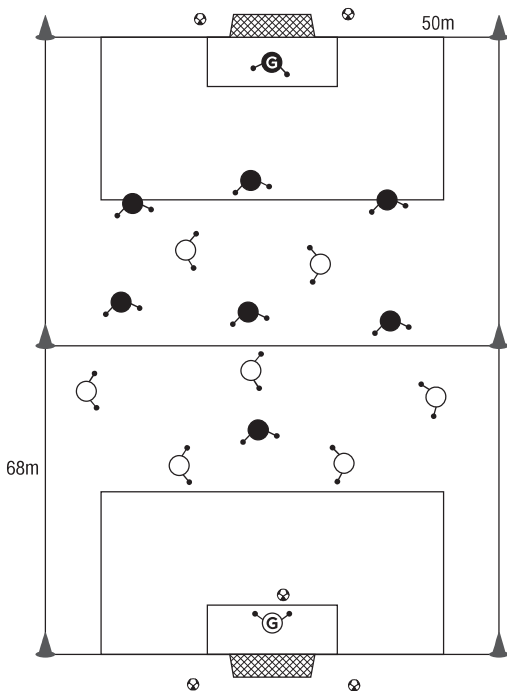


## W-UP ②

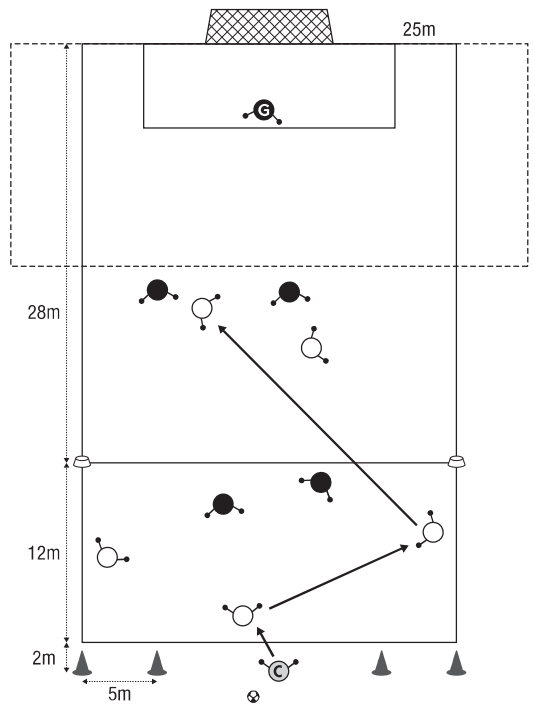
3 vs 3 + 2サーバー  
(ライン突破)



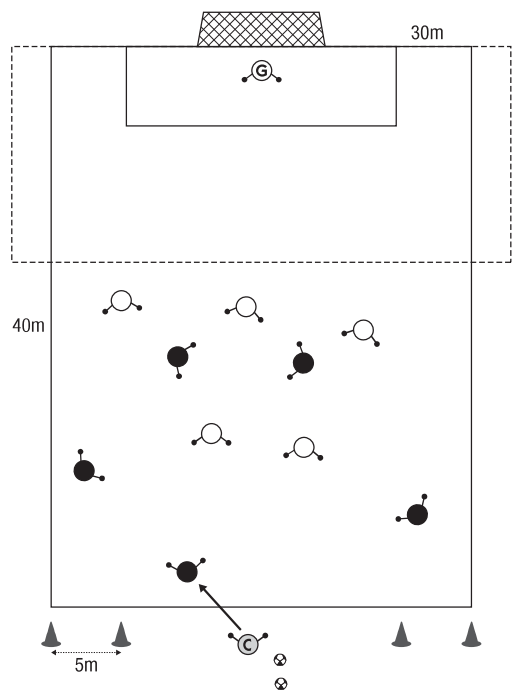
## GAME 8 vs 8



## TR.1 3 vs 2 + 2 vs 2 + GK



## TR.2 5 vs 5 + GK





# 2019 National Training Center U-14 TRAINING MENU

## ゴールキーパー

### 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)

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。

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。また、それらを試合状況の中で安定して発揮するために、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、味方と連携しながら取り組んでいく。

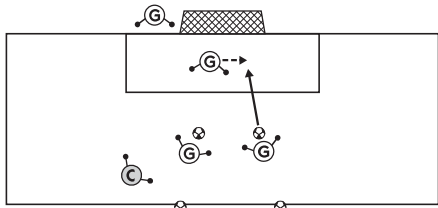
加えて、ゴールキーパーがゴールを守ることへのこだわりを通して、強いメンタリティーとリーダーシップにも繋げたい。

そのために、ゴールキーパーとして次の4つのことを意識しトレーニングに取り組みたい。

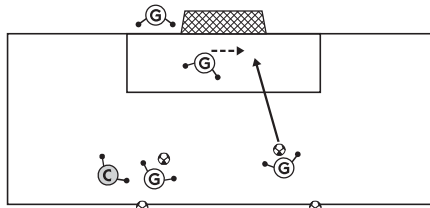
- 良い準備から積極的なプレー（ボール状況や周りの状況を把握し、予測、判断から実行するサイクルの習慣化）
- テクニックに対する拘り
- DFとのコミュニケーション、連携
- 味方と連携し効果的な攻撃

テクニック ステッピング (ポジショニング) ⇨ キャッチング

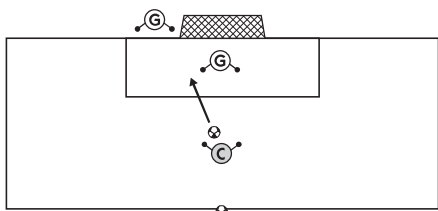
<サイドステップ→キャッチング>



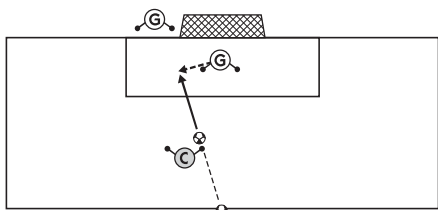
<クロスステップ→ローリングダウン>



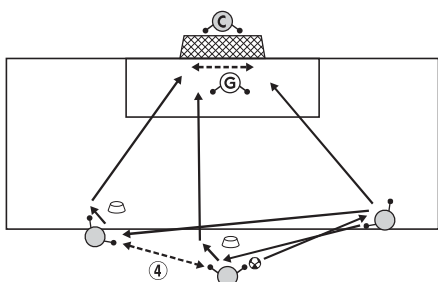
<ダイビング>



テクニック ステッピングからのローリングダウン・ダイビング



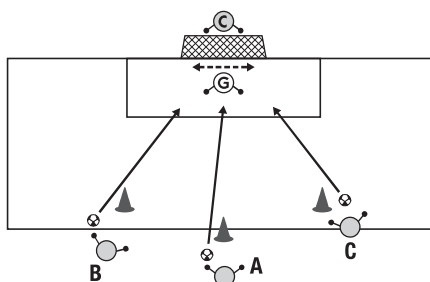
TR.1 アングルプレー



観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング ▶ 返球

TR.1 アングルプレー (戻りメニュー)

(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)

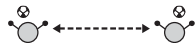


観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング ▶ 返球

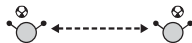
デイリー 様々なステップワークからのテクニック



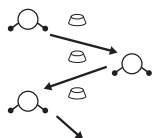
マーカー間を
2ステップ
(前向きのまま)



前後のステップ



左右のステップ



左右のステップ
(クロスステップ
して構える)

※構えたままで
ステップ



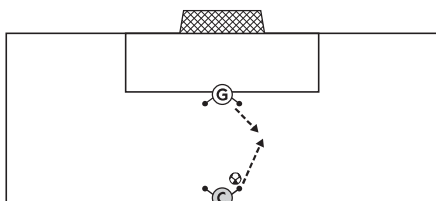
前向きのまま
コーンを外周



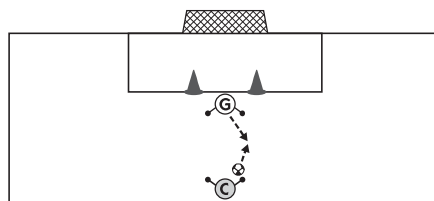
斜め前方・後方
へのステップ



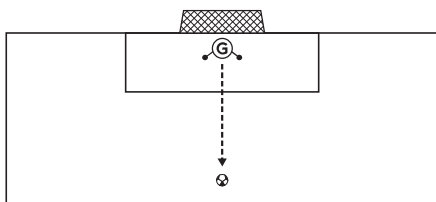
テクニック フロントダイビング



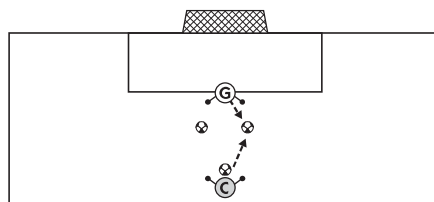
テクニック ブロッキング



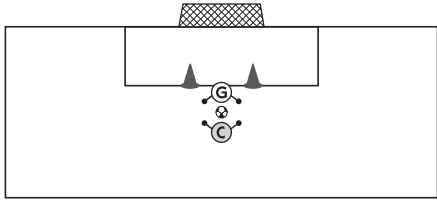
テクニック 距離に応じた開始姿勢 (戻りメニュー)



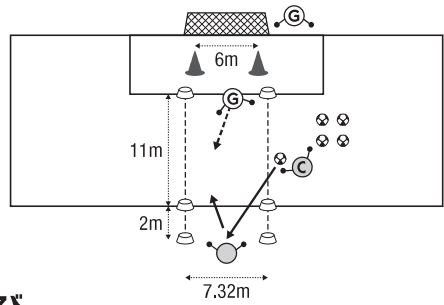
テクニック フロントダイビング (戻りメニュー)



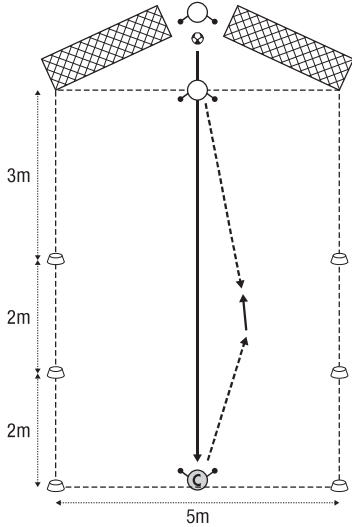
テクニック ブロッキング (戻りメニュー)



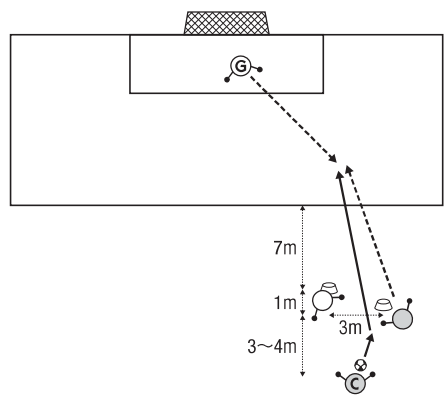
TR.1 1 vs 1



TR.1 1 vs 1 (近距離からのシュートストップおよびフロントダイビングとブロッキングの判断)



TR.2 スルーパスから 1 vs 1

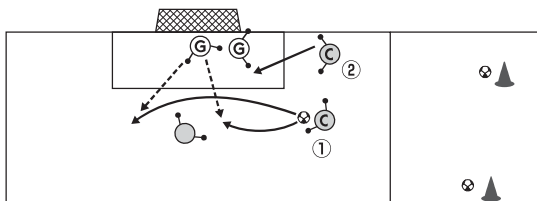


**ゴールキーパー
トレーニングメニュー**

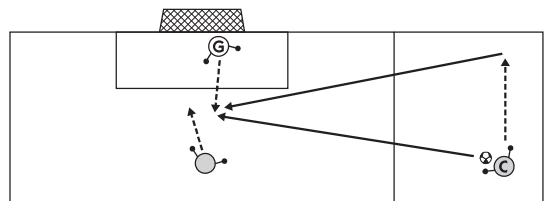
クロスの守備

(ポジショニング・観る・開始姿勢・ジャンピングキャッチ・パンチング)

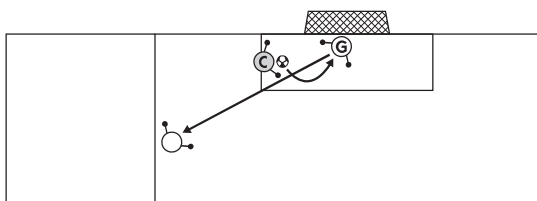
テクニック ジャンピングキャッチ



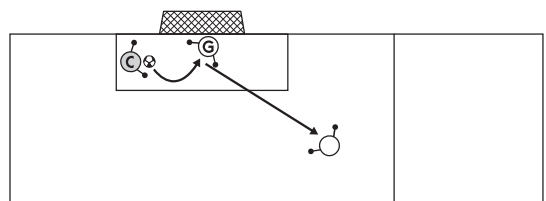
TR.1 クロス



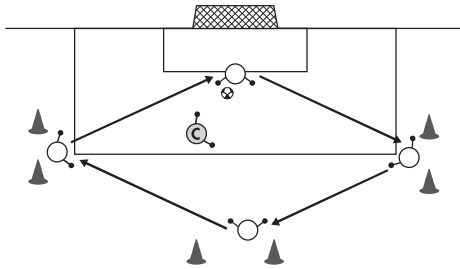
テクニック パンチング・両手



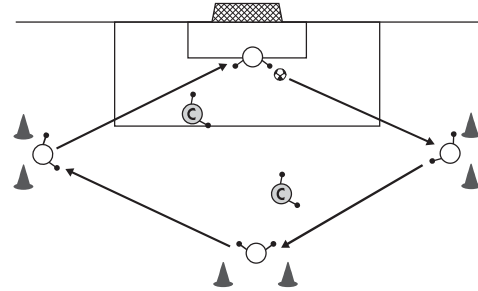
テクニック パンチング・片手



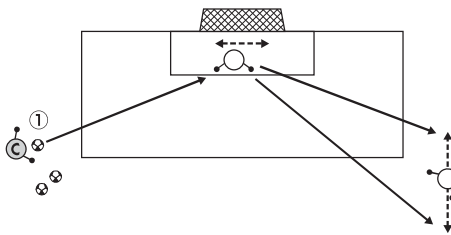
テクニック パス&サポート



<発展>



テクニック ディストリビューション (スローイング)



テクニック スローイング・キック (戻りメニュー)

1 器械運動系

2 ステップワーク

3 ボールフィーリング