

CONCEPT

クリエイティブでたくましい選手の育成 サッカーの本質の追求 インテンシティー＆クオリティー

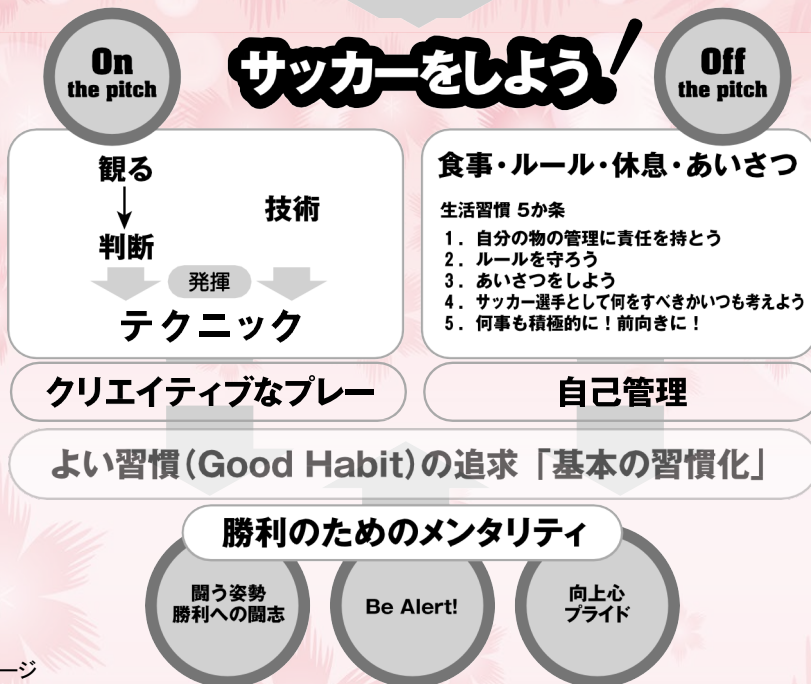
「**個のテクニック**」を追求し、基本戦術（プレーの選択基準）理解を高め、
相手がいる中でより良い判断でプレーする。
その中で、**積極的にゴールを奪う**ために仕掛け
ボールを奪いにいく中でゴールを守る。

U-14
ころ

攻守における個人戦術・テクニックを身につける
～周囲との連携の中でテクニック・戦術を発揮する～

4局面を同時に積み上げていく

判断しよう！



● 成長のキーステージ

トレセンでは、チーム強化ではなくあくまでも「個」を高めることが目標です。
天井効果を排除し、良い環境、良い指導を与えること、
レベルの高い者同士が互いに刺激となる状況をつくることがトレセンの目的です。

誰もが安心・安全に心からサッカー、スポーツを楽しむために



● RESPECT・大切に思うこと



お互いに、ありがとう！

サッカーは楽しいもの。自分がやりたくてやるもの。そのためにも、**安心・安全**な場が必要です。

サッカーには暴力も暴言もありません。子どもたちの**挑戦する勇気**を見守り、励ましてください。

子どもたちは精一杯がんばっています。**応援**してください。

相手チームも**大切な仲間**です。両方の良いプレーに拍手を送ってください。

審判員も、子どもたちが思い切ってゲームができるように、**良いゲーム**になるように、一生懸命務めています。頑張って勉強も準備もしています。応援してください。

フェアプレーはみんなの約束です。1人審判はみんなの協力で成り立つサッカーのすばらしさの証です。

運営の人達は大変です。子どもたちのために良い大会にしたいと頑張っています。ぜひ「**おつかれさまです**」と声をかけてください。

保護者の皆さん。いつもありがとうございます。子どもたちは皆、**感謝**しています。

サポーターも、すばらしいゲームをつくる大事な仲間です。**爽快**な良いゲームを！

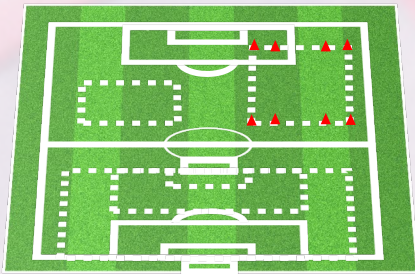
ボールは僕の相棒であり、**宝物**。スパイクもバッグもお気に入り。大切にします。

すばらしいピッチ、きれいな施設。きれいに使う。**ありがとう**ございます。

たくさんのチャレンジ。成功と失敗。達成感とやさしさ。勝っても負けても、すばらしい経験。子どもたちの**成長をサポート**できることは幸せです。

RESPECT
大切に思うこと

我々の世代で、スポーツにおける暴力・暴言・ハラスメント・差別の一切をなくす！



目標設定

チーム・個人の望まれる姿

望まれる姿になるために...

①何を改善するのか

- ・獲得したい
 - ・伸ばしたい
- テクニク・戦術
フィジカルなど？

伸ばしたいテクニク・戦術・フィジカルを効果的・効率的に獲得させるために場の設定(=オーガナイズ)をどうするかを考える

オーガナイズ

- ・安全面
- ・ゴールの設定
- ・時間
- ・グループ分け
- ・用具、場所
- ・ルールや条件
- ・配球
- ・ローテーション
- ・人数
- ・グリッドやピッチの形、広さ etc.

目の前の選手に応じて、これらをコントロールすることが重要！



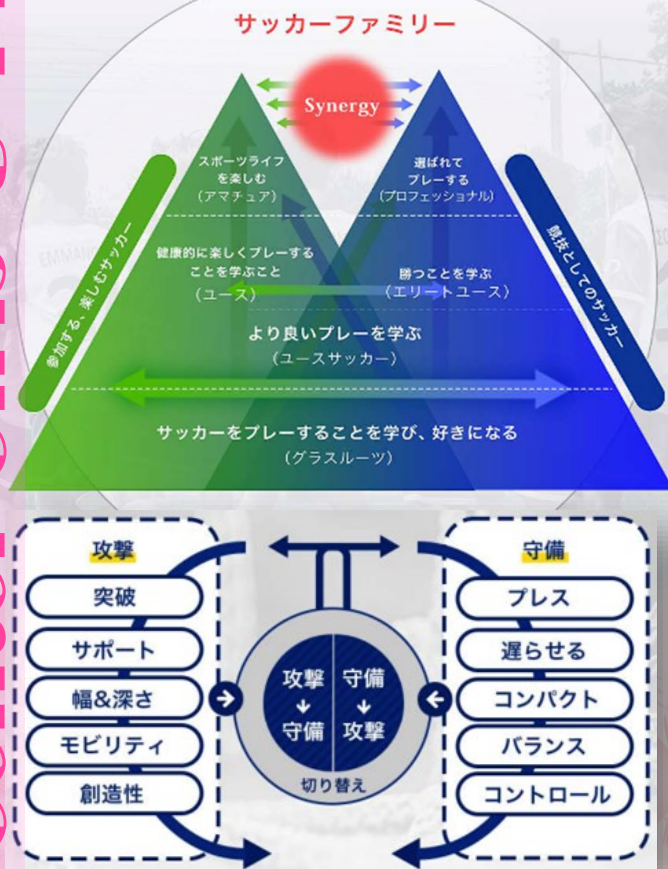
獲得させたい状況を反復させる

ゾーン・レーンと数的状況での判断



		● 守備
チャレンジ	セーフティー	チャレンジ セーフティー
数的劣位		数的優位
チャレンジ	セーフティー	チャレンジ セーフティー
数的同位		数的同位
チャレンジ	セーフティー	チャレンジ セーフティー
数的優位		数的劣位
		● 攻撃

日本サッカーが目指す選手像 ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way



育成年代での育てるべき選手像

自分の武器（個性：Individuality）を持ち、
様々な状況でチームのために生かすことが出来る選手

- どこに行っても、いかなる監督、システム、戦術の中においても自身の強み、個性をチームのために発揮できる選手。
- 大人になっても使える能力を身につけている選手。特に個人戦術を大事にし、成長と共にグループ、チーム戦術を学んで欲しい。
- テクニックを大事にし、サッカーの原則を理解している。
- ある特殊な戦術で育てるのではない。
- 自分の責任でリスクチャレンジできる選手。
- クリエイティブ&ハードワーク（タフ）

- 育成年代での育てるべき選手像

- 攻撃におけるプレービジョン
- 守備におけるプレービジョン

日本サッカーのプレービジョン

- 成功へと導いてくれるだけではなく魅力的で感動を伴うプレーの方向性
- 日本サッカーが陥りやすいガラパゴス化へのチャレンジ
- 「世界基準」から「世界トップクラス」へ目標の転換

常に大事にしたいもの

- 常にアクティブにプレーする！
サッカーの本質に迫るプレーをしたい。ボールを奪うため、ゴールを奪うためにアクションを起こしたい。
- 圧倒的に素早い切替え！
ボールを失った瞬間にボールを奪うプレーに転換。奪った瞬間にゴールへ向かう！
- クリエイティブ且つハードワーク！
クリエイティブだけの選手、ハードワークだけの選手ではない。その両方を兼ね備える！
- 素早く問題を解決したい！
その状況における最善のアクション、プレーを選択するために良い準備をし、認知から実行のスピードを高めたい。
- ボールが大事である！
だからこそすぐにボールを奪い返したい。攻守においてボールを必要としている。攻守に主導権。
- いかなるシステムでもプレー出来る（原則を理解している）
サッカーの原則を理解していれば、いかなるポジション、システム、プレースタイルにも対応できる。インテリジェンス。



シームレスな4つの局面

世界で活躍している日本選手の数も質も上がっている。
更に次のステップへ進む事が大事！



トレセンでの約束

「夢を力に」

～夢は見るものではなく、かなえるもの～

次に挙げる5つの約束を『いつでも』『どこでも』

常に意識⇒行動⇒習慣化⇒日常(自動化)にするよう努力し続けてほしい！

① 目標を持つ

- あなたの夢は「世界へ?」、今日の目標は「時間管理?」、トレーニングのイメージは「素早い判断?」...など、何をしたいかというイメージを常に持とう！
- 10年後、1年後、そして今の確固たる目標を持とう！（長期・中期・短期）
- あなたはどこまで行きたいの？今、どこにいるの？どれだけの差があるの？そのギャップをいつまでにどのように埋めるのか？
- 人生に諦めはない。
「タイムアップまでゴールを狙え！」

② ハードワークする

- トライ&エラーを繰り返し、100%出し切ろう！100%やり切ろう！
- 「できるか、できないか？」やってみなければ分からないはず。何事もチャレンジしてほしい。
- 勝つために、1分1秒たりとも無駄にしない。真剣勝負を楽しむ。
- 頭も身体もハードワークしよう！

③ 自分を知る

- 今日1日、1つのトレーニング、1回のプレーにあなた自身に気づきがあったか？
- 失敗を恐れなかったか？
- 自分に「できること」「できないこと」「分かったこと」「関わったこと」を発見したか？
- そして「しなければならぬこと」「した方が良かったこと」「したいこと」と一致させてほしい。

④ すべてに感謝し、自分に厳しく

- 今、自分を取り巻く環境すべてに「ありがとうの心」を持とう。
- 自己主張をし、意見を持つ。
そして「できない言い訳」はしない。
- 仲間のカバーやサポートなど自分にできることを考えよう！
- 自分が仲間のために動く！
仲間には「思いやりと優しさ」を持とう！

⑤ サッカーも生活の一部

- オン・ザ・ピッチをより良いものにするよう、オフ・ザ・ピッチの過ごし方も考えよう。
- スパイクを磨く、日程を確認するなど、トレーニングで100%の力が出せるように準備しよう。
- バランス良く食事する、休養をとるなど
「一流のサッカー選手」になるために生活しよう。
- 中学生としてサッカー以外の生活も大切にしよう。

トレセンを区切りにする

- トレセンはここだけで終わりではありません。きっかけです。
- 周りの人たちから、良い意味で「違うぞ！変わったな！」と言われることがトレセンに参加した証しです。
- 今日の自分は、昨日の自分より進歩・進化したか？と毎日自分自身に問いかけましょう！

そして、胸を張って「Yes！」と言える毎日にしましょう！

なでしこvision 世界のなでしこになる。

「JFAの理念、ビジョン、約束」を実現するために、
そして、女子サッカーを文化にするために、
「世界のなでしこになる。」というビジョンのもと、
日本サッカーに関わる全ての人々が共有し、遂行する、3つの目標を定める。

1. サッカーを女性の身近なスポーツにする。

- ◆ グラスルーツからトップに至る環境を充実させ、全国どこに住んでいても、何歳でも、サッカーにアクセスでき、楽しみ続けられる環境をつくる。
- ◆ 選手、指導者、審判員、運営など、生涯かかりわり続けられる環境をつくる。
- ◆ 女子サッカーの価値を高め、皆から応援されるスポーツ、女の子達が夢の抱けるパスウェイとなる。

2030年までに、登録女子プレーヤーを200,000人にする。

2. なでしこジャパンが世界のトップクラスであり続ける。

- ◆ U-20/U-17ワールドカップに常時出場、ひとつでも多くの試合を経験し、メダルを目指す。
- ◆ ワールドカップ/オリンピックに常時出場し、優勝を目指す。
- ◆ WEリーグを成功させ世界一のプロリーグにする。

再び世界一へ。

3. 世界基準の「個」を育成する。

- ◆ 全チーム47FAでの、U12:15年代からの個の育成が、なでしこジャパンを世界で輝かせる。
- ◆ なでしこジャパンにつながる、タレントの発掘・育成システムを確立し、常に最適化させ続ける。
- ◆ 女子サッカーに携わる人材、特に女性の指導者・審判員の数を増やし、レベルアップを図り、世界で活躍する人材を輩出する。

そして、女性が輝く社会を

サッカー、スポーツのあらゆる場に女性が関わり、ポテンシャルを発揮できる社会の実現を目指す。
女子サッカーがその固有の価値で、日本・アジア・世界の、サッカー・スポーツそして社会の発展に貢献する。

「なでしこ」らしく・・・。

ひたむき 芯が強い 明るい 礼儀正しい

「なでしこ」らしい選手になろう！ 「なでしこ」らしい選手を育てよう！

一般的にサッカーのパフォーマンスを決定する要素として技術・戦術面、精神面、体力面が挙げられていますが、これまでの日本サッカー界は、技術・戦術面に圧倒的な時間を割いた強化を行い、世界でも稀に見るスピードで発展を遂げてきました。

現代のサッカーは、技術・戦術面の向上だけでなく、よりスピーディーに、よりタフにと体力面への要求度もさらに増す傾向にあります。

今後は、技術・戦術面だけでなく、体力面でも特にトレーニング効果の大きい育成年代から計画的に取り組み、世界のトップクラスを常に目指すべきだと考えています。

育成年代の指導に欠かせない考え方として、下図に示すように成長段階によって発達する運動能力が異なることを理解する必要があります。どの年代でどんな体力要素にトレーニング効果が期待できるのかをしっかりと把握しておきましょう。また、成長のタイミングには個人差があることや、身体発育スパートは男子より女子が2歳ほど早く、成長過程が異なることを知っておく必要があります。

また、育成年代の指導者として注意を払わなければならないことに「傷害予防」が挙げられます。

特に育成年代に多発する傷害について、傷害の種類とその発生機序についての知識が必要とされます。

○スポーツ外傷: 一回のストレスを受けて発症する、打撲や捻挫、肉離れや骨折など。

○スポーツ障害: トレーニングを継続していく中で、明らかな受傷機転がなく徐々に痛みが強くなる、オスグッドシュラッター病や腰椎分離症、アキレス腱炎など。

スポーツ障害の発症はトレーニングの質や量に大きな影響を受けます。指導者は発育発達への理解を深め、トレーニング処方工夫や選手の体調を見る目を養わなければなりません。

また、女子によく生じる外傷として、膝前十字靭帯損傷が挙げられます。この外傷は、長期の競技中断が余儀なくされるため、予防が必須です。予防のためには、正確な動きやバランス能力、アジリティ能力が必要です。

それでは実際にどのような体力要素を向上させることが重要なのでしょう？

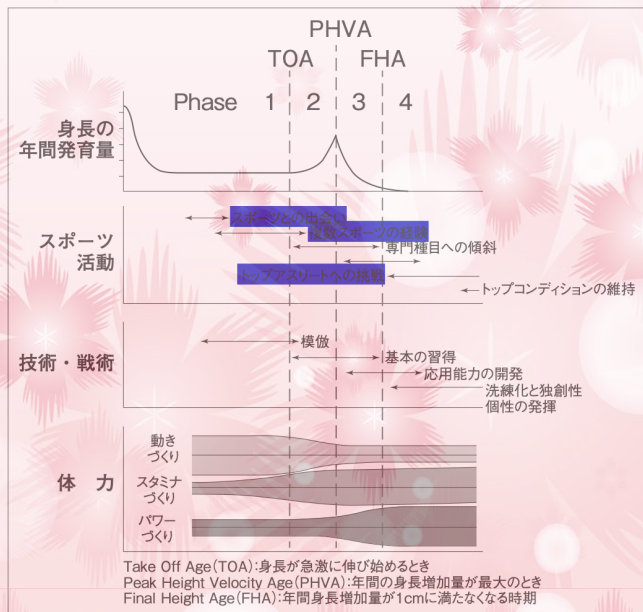
サッカーに限らず、すべてのスポーツに必要とされる基本的な体力づくりとして、

①動きづくり

②スタミナづくり

③パワーづくり

などが挙げられます。



サッカーにおける成長段階の各フェーズで特にフォーカスすべき体力づくりを下記のようにまとめました。

①動きづくり: Phase1~2

②スタミナづくり: Phase2~4

③パワーづくり: Phase3~4

これらの体力づくりを確実に積み上げていくためには、育成年代の指導者が選手のキャリア全体を考えながら、技術・戦術面、精神面のトレーニングだけでなく、体力面のトレーニングについても長期的(大きな年代: 小中学生)・中期的(各年代中学生であればU-13/14/15)・短期的(週/日)な計画を考えていく必要があります。さらに、当たり負けしないための身体づくり・パワーづくりは、育成年代からの積み上げが重要になります。自分の身体を最大限利用して大きな力を発揮する習慣や

そのための姿勢やフォーム、ステップワークなどは一貫して身につけていくことが重要になります。

ここでは、ウォーミングアップとしてのムーブメントプレパレーションとステップワークドリルを紹介します。さらにパフォーマンスアップや傷害予防のためのコアトレーニングとバランス、アジリティエクササイズについても紹介します。

□エクササイズの種類

1. バックランジローテーション
2. フォワードランジハムストリング
3. インバーテッドハムストリング
4. バックランジサイド
5. フォワードランジローテーション

コーチングポイント

(すべてのエクササイズに適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- ややお腹をへこませて行う
(腹圧を高める=ドローイン)
- 殿部を締めるように意識して行う

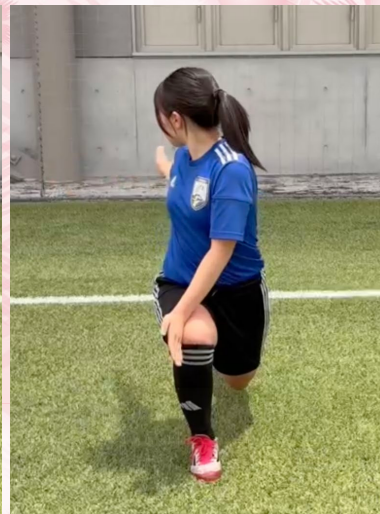
① バックランジローテーション

コーチングポイント

目的

体幹の安定性
臀筋、大腿四頭筋の活性化

- 後ろの膝を曲げる
- 腰を反らない
- 体の軸を意識する



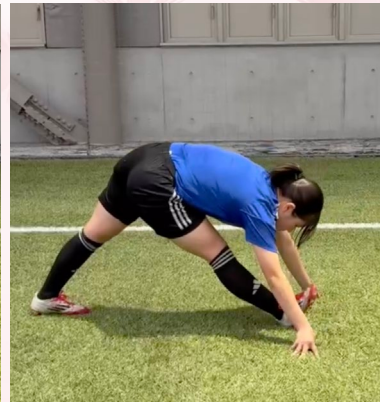
② フォワードランジハムストリング

コーチングポイント

目的

体幹の安定性
腸腰筋、ハムストリングの柔軟性

- 後ろ膝を伸ばす
- 前の膝を固定する
- 体幹の意識し、体を真っ直ぐに保つ



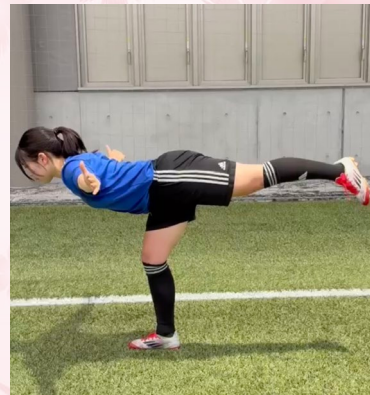
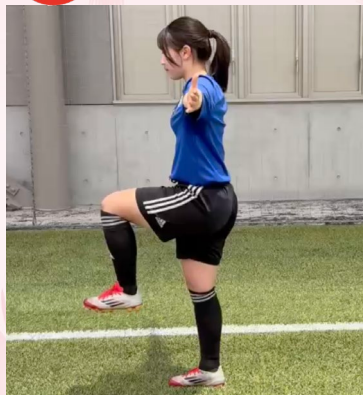
③ インバーテッドハムストリング

コーチングポイント

目的

体幹部の安定性
ハムストリングの柔軟性
バランス能力の向上

- 地面と平行まで倒れる
- 前の膝は軽く曲げる
- 体幹を意識し、体を真っ直ぐに保つ



④ バックランジサイド

コーチングポイント

目的

体幹の安定性、可動性
臀筋、大腿四頭筋の活性化

- 後ろの膝を曲げる
- 腰を反らない
- 腕を真っ直ぐ伸ばす



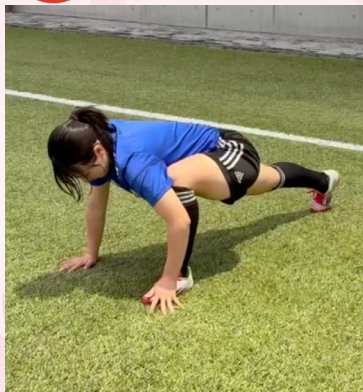
⑤ フォーワードランジローテーション

コーチングポイント

目的

体幹の安定性
腸腰筋、大胸筋の柔軟性
大胸筋、胸郭の可動性

- 後ろの膝を伸ばす
- 前の膝を固定する
- 体幹を意識し、体を真っ直ぐに保つ
- 指先を見る



目的

ボールを利用したウォーミングアップの前段階として、ステップワークのドリルを行います。育成年代において習得する必要があるステップを継続的に行うことや、その後のトレーニングで必要とされるステップを行うことで、トレーニングをより効果的に行うことができます。

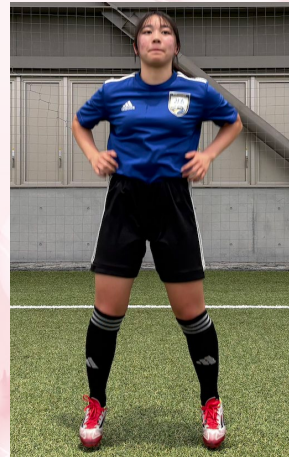
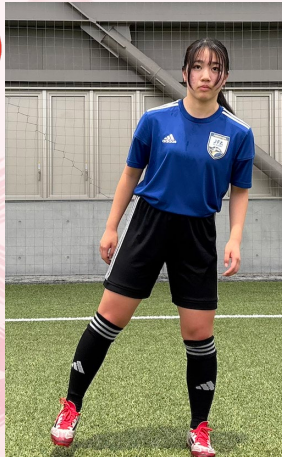
導入の一例

ゲーム⇒ ①適切な足幅の設定 ②前後ステップ
ゴールを奪う⇒ ③クロスステップ ④サイドステップ
ボールを奪う⇒ ⑤複合ステップ ⑥守備対応のステップ
クロスの攻防⇒ ④クロスステップ ⑤複合ステップ

①適切な足幅(パワーバンド)の設定

コーチングポイント

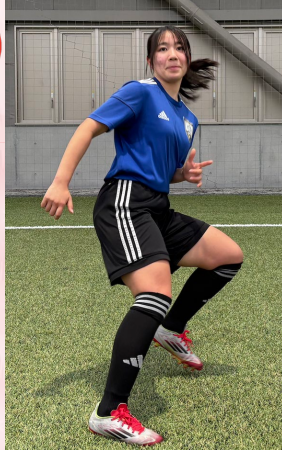
- ① 踵をつけたままつま先を開く
- ② お尻を締めながら、上に引っ張られるように姿勢を伸ばす
- ③ 母趾球(足の親指の付け根)に体重が乗っているのを感じる
- ④ 手の平を正面に一度向けて、胸を張る
- ⑤ 一度大きく足幅を広げて、最も反力をもらえる足幅を見つける
- ⑥ 膝と股関節を軽く曲げ、足首を固定して軽くジャンプする



②前後ステップ

コーチングポイント

- ① 上半身は正面を向いたまま、下半身を左右に捻って両足ジャンプをする
- ② 足幅が変わらないようにつま先と膝の向きに意識しながら、同様の動きをステップで行う
- ③ 正しい姿勢を維持しながら、前後方向へのステップを繰り返す
- ④ 外側の脚の母趾球で地面を押すように意識する、その際内側の脚に重心を残しておく



③クロスステップ

コーチングポイント

- ① 正しい姿勢を維持しながら、前後へクロスステップを左右で行う
- ② 視線はできるだけ動かさず、前向きを維持する
- ③ 内側の脚に重心が残るように、頭の位置を常に内側に置けるよう意識する



④サイドステップ

コーチングポイント

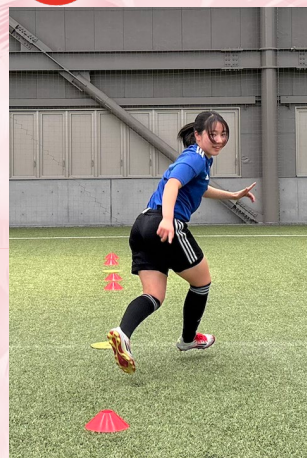
- ① 内側の足は身体の下に置き、左右を入れ替えるように軽くジャンプする
- ② 頭の位置を変えないようにしながら、同様の動きをステップで行う
- ③ サイドステップで軽く前後方向にステップで移動する、その際軽く首を左右に振れるようにする
- ④ つま先が外側を向かないように意識しながらステップし、加速する



⑤複合ステップ

コーチングポイント

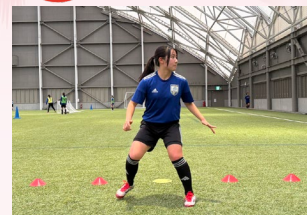
- ① 5つのマーカーをサイドステップで進み、5m先のマーカーで前後ステップを左右で行う
- ② 5つのマーカーをサイドステップで進み、5m先のマーカーでクロスステップを左右で行う
- ③ サイドステップは行わず、8m先のマーカーまで加速し、一気に減速してクロスステップを左右で行う
- ④ 方向転換時には真っ直ぐな姿勢と母趾球で地面を押すように意識する
- ⑤ トップスピードからの減速を意識する



⑥守備対応のステップ

コーチングポイント

- ① 前後ステップを横向きで行う、その際後ろ足で前後の方向転換を行う
- ② 進行方向とは逆の後ろ側を見ながらステップを行う
- ③ マーカーを置かずに、大きくステップする
- ④ ドリブルに対して、ボールに近い足を動かしてステップする
- ⑤ 前方へ誘導してボールを奪う
- ⑥ 対面パスから、1対1の守備対応(誘導してボールを奪う)を行う



エクササイズの種類

①アルタネイレッグ ②サイドレイズ&ローワーヒップ ③シングルレッグヒップリフト ④四つ這いスクワット ⑤スクワット

①アルタネイレッグ

コーチングポイント

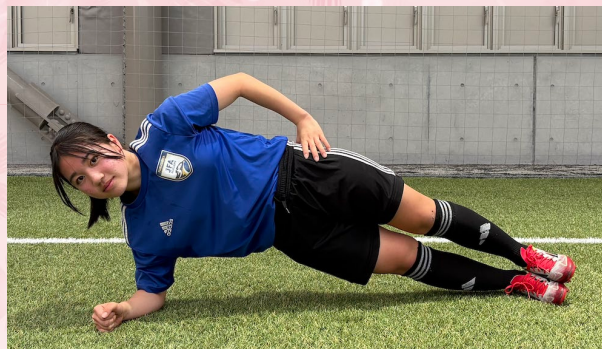
- 両手を肩幅で肘が肩の真下になるように置き、足幅は腰幅とする
- 頭から足まで一直線になるようにする
- 足を持ち上げるときに体軸が崩れないように(背中、骨盤が左右に傾かないように)行う
- 左右交互に6~20回(左右各3~10回)、息を止めないように自然な呼吸で行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には基本形のベンチで行う



②サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

- 肘を肩の真下に置き、身体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした身体が崩れないように骨盤部を上下にゆっくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6~20回行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には基本形のサイドベンチで行う



③シングルレッグヒップリフト

コーチングポイント

- 両足は腰幅で地面から垂直に置く、両手は少し開いて地面に置く
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片足を反対側の足と平行になるまで伸ばし、交互に繰り返す
- 片足になるときに背中や骨盤が傾かないようにする
- 息を止めないように自然な呼吸で10~20回(左右各5~10回)行う



④四つ這いスクワット

コーチングポイント

- 両肩の真下に手を置き、股関節の真下に膝を置いた四つ這いの姿勢をとる
- 両手で床を押し、膝を少し浮かせた状態で頭からお尻まで一直線を維持して、股関節を引き込むようにゆっくりお尻を後ろに引く
- 6回を2セット行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には、膝をついた状態で行う



目的

体幹と下肢の筋機能向上

⑤スクワット

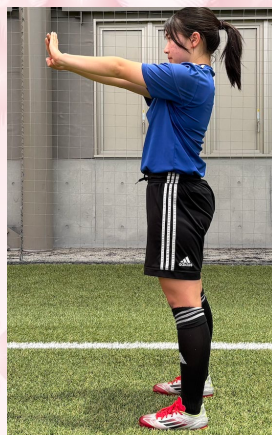
コーチングポイント①

- 足幅は肩幅より少し広めにとる
- 肘を伸ばし、手の平を胸の前で合わせる
- つま先は真っ直ぐ、もしくは少し外に向ける
- 目線は常に前に向ける

コーチングポイント②

- お尻を突き出すように腰をゆっくりと、太ももが地面と水平になるまで下ろしていく
- 膝とつま先を必ず同じ方向に向ける(左写真)
- すねと体幹をほぼ同じ角度になるように、体幹の安定性を保つ(右写真)
- 体重を少し前にかけるようにする
- 10～15回繰り返す

※ジャンプの着地や切り返し動作時に「膝がつま先より内側に入る」「体重が後ろにかかる」と女子のスポーツ選手に生じやすい膝の靭帯(前十字靭帯)を痛める危険性が高まる。コーチングポイントを守り、正しい動作を身につけよう



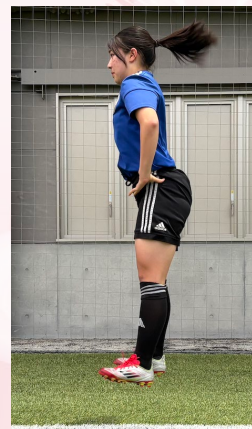
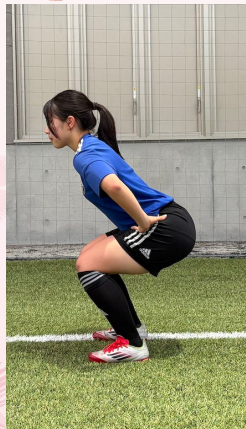
エクササイズの種類

①スクワットジャンプ ②回転ジャンプ ③サイドホップ ④クロスホップ ⑤シャトルラン

①スクワットジャンプ

コーチングポイント

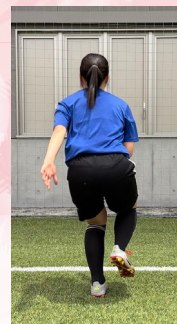
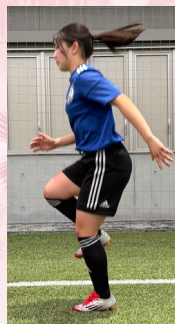
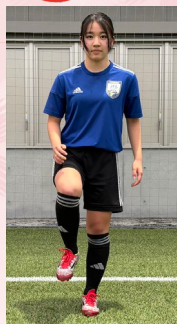
- スクワットのフォームを維持しながら跳ぶ
- 空中では足から頭まで一直線に伸びるよう意識する
- スクワットのフォームで着地する
- 腰を反らないようにする



②回転ジャンプ

コーチングポイント

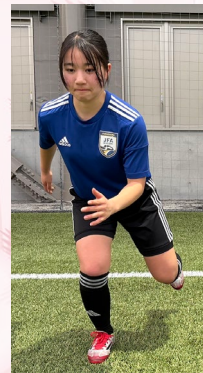
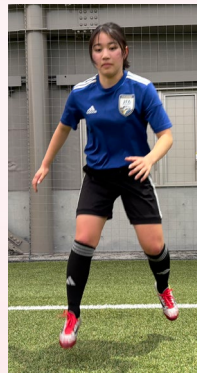
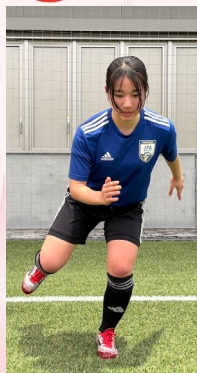
- 片足の姿勢から90度回りながら跳ぶ
- 4回(360度)跳び、片足スクワットの姿勢で着地する
- 着地した後にバランスが崩れないようにする
- 発展メニューは3回ジャンプで1回転する



③サイドホップ

コーチングポイント

- 片足スクワットの姿勢から横に跳んで着地する
- 着地したときにバランスを崩さないようにする
- 安定した姿勢が取れるようになってきたら、より高く遠くに跳ぶ
- 股関節を曲げてお尻の筋肉を利用して着地する



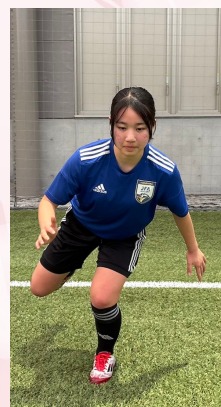
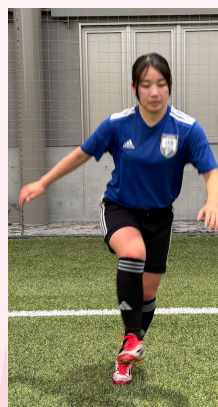
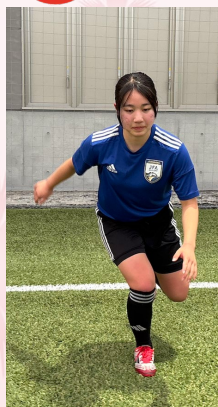
エクササイズの種類

①スクワットジャンプ ②回転ジャンプ ③サイドホップ ④クロスホップ ⑤シャトルラン

④クロスホップ

コーチングポイント

- 片足のスクワットの姿勢から外側の足を身体の前でクロスするように逆側に跳ぶ
- 着地したときにバランスを崩さないようにする
- 安定した姿勢が取れるようになってきたら、より高く遠くに跳ぶ
- 股関節を曲げてお尻の筋肉を利用して着地する



⑤シャトルラン

コーチングポイント

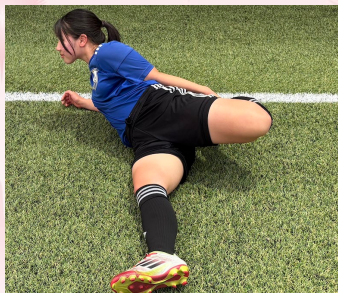
- 一定の距離をスプリントし、マーカーで切り返す
- 切り返しの向きは必ず一方向に指定する（左右両足で切り返すため）
- 内側の足に体重を残してかかとから接地しない
- 切り返しの正しいフォームを意識して行う



①クアド

コーチングポイント

- もも前のストレッチ
- 横向きで上の膝を後ろに引っ張る
- 膝を上にながらないようにする

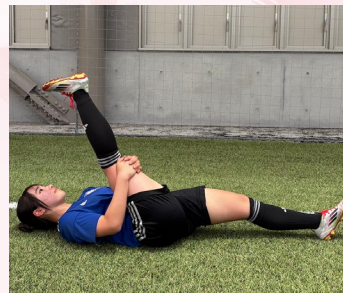


20～30秒

②ハムストリング

コーチングポイント

- もも裏を伸ばす
- 膝を伸ばし、足首を90度の曲げる
- 硬い選手は軽く膝を曲げてよい



20～30秒

③アダクション

コーチングポイント

- 内転筋を伸ばす
- 身体を伸ばしている側に倒す

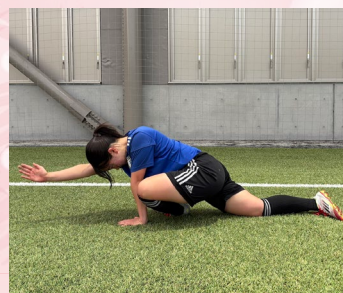


20～30秒

④ファンクショナルストレッチ

コーチングポイント

- 片側の脚を前に出し、膝を90度に曲げる
- 骨盤を正面に向けてるようにしながら、身体を前に倒す
- 膝が深く曲がらないようにする



20～30秒

⑤トランクツイスト

コーチングポイント

- 腰回りのストレッチ
- 両肩を地面に付けたまま



20～30秒

⑥カーフ

コーチングポイント

- 腕立ての姿勢になり、片足の逆足に乗せる
- 逆足に乗せた後に両手で地面を押す
- 地面を押しながらかかとを地面につけるようにしてふくらはぎを伸ばす



20～30秒

女子U-14アラカルトメニュー

- 課題・目的を持って計画を立ててやってみよう
 - 指導者もクリエイティブになろう！プランニングを楽しもう！
- ✓ 目の前の選手に合わせて設定する。表記しているピッチサイズやルールは目安です。

※ GP (Goal player)

近年のゴールキーパー(GK)は役割が多様化し、より重要度の増したポジションでプレーする選手に対して、JFAでは新たにゴールプレーヤー(GP)という名称で呼ぶことを提案しています。新たな役割を任されるポジションに対して新しい呼称を使うことにより、選手の意識を変えていくこと、選手たちを指導していく指導者の認識を変えていくことが大切だと考え、育成事業では、GPという名称で表記していきます。



日本の目指す
エリートユース選手

- 16歳、17歳でプロデビューできる選手
- 生涯、サッカーを楽しむことができる選手
- 10代でA代表に選出される選手
- サッカー界のみならず社会に貢献できる選手
- プロサッカー選手として活躍できる選手

Competitive FUN

特徴：Characteristics

- ・ 身体の急激な変化
- ・ 自我の発見
- ・ 筋力/スピードの向上+クラムジー
- ・ 持久力の向上
- ・ 仲間とプレーする喜びと達成感
- ・ コミュニケーション能力と協調性

焦点：Focus

- ・ リーダーシップを身につけさせる
- ・ 組織の中でのコミュニケーション能力
- ・ チームのためにプレーする意識をつけさせる
- ・ お互いに励まし合えるようにする
- ・ フットボールの知識を身につける

挑戦

Age 13-17

成果：Outcome

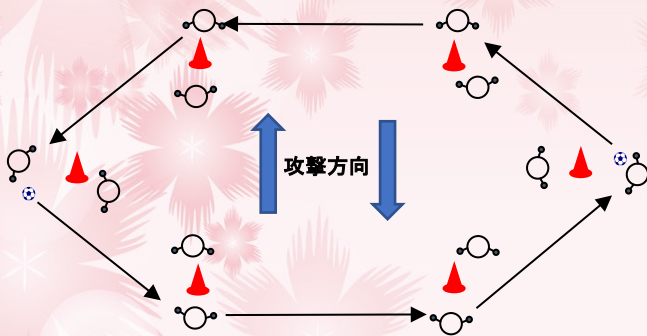
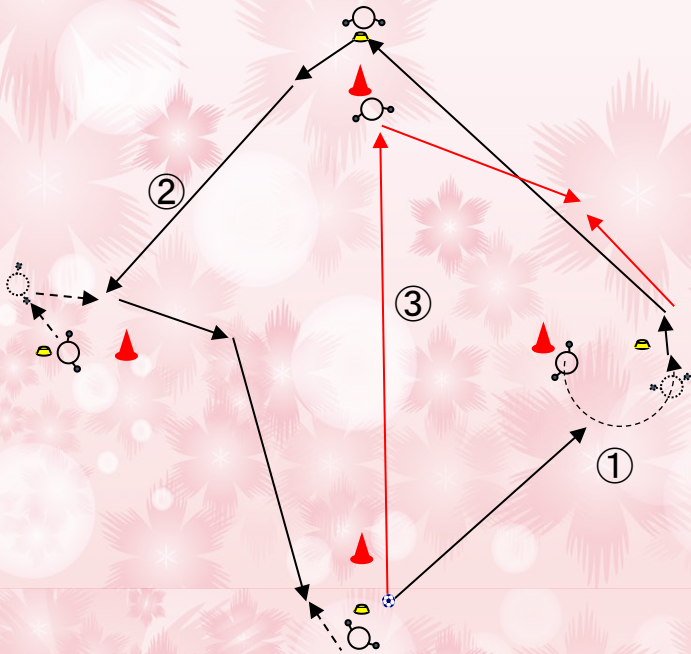
- ・ 身体の変化によって上手くできなくなっても一時的なものと理解させる
- ・ 自分の意見も言えて、相手の意見を聞ける能力をつけさせる
- ・ 自分のやりたいことだけではなく、やるべきことをチームのために行えるようにする
- ・ サッカーノートをつけたり、自分のプレーを振り返ることができるようにする
- ・ ケガを予防するためのセルフコンディショニングができるようにする



ゴールを目指す

～ディフェンディングサード～

パス&コントロール



オーガナイズ

1. 大きさ: 24m～26m × 16m～18m
2. 用具: ボール、コーン、マーカー
3. 方法:
 - ① オープン
 - ② カットイン
 - ③ 縦パスに対してサポート

KEY FACTOR

- パス&コントロールの質(動きながら)
- サポートの質(距離・角度・タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 観る・観ておく

オーガナイズ

1. 大きさ: 18m～20m × 36m～40m
2. 用具: ボール、コーン、マーカー
3. 方法: ボール2個でスタート
パスをしたら移動する
 - ① 基本は、右回り・左回り
 - ② 基本形の流れの中でON/OFFともに攻撃方向を意識させた中で行う

KEY FACTOR

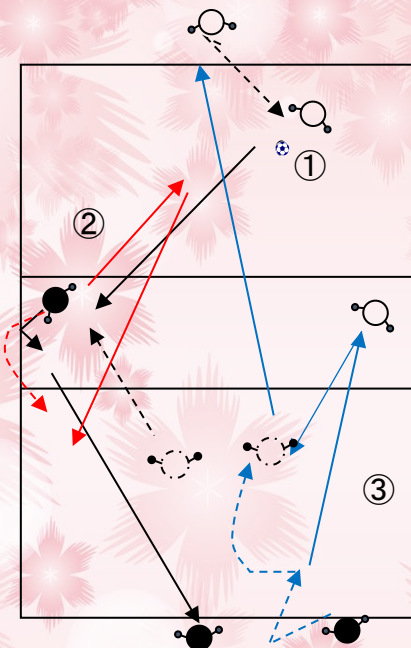
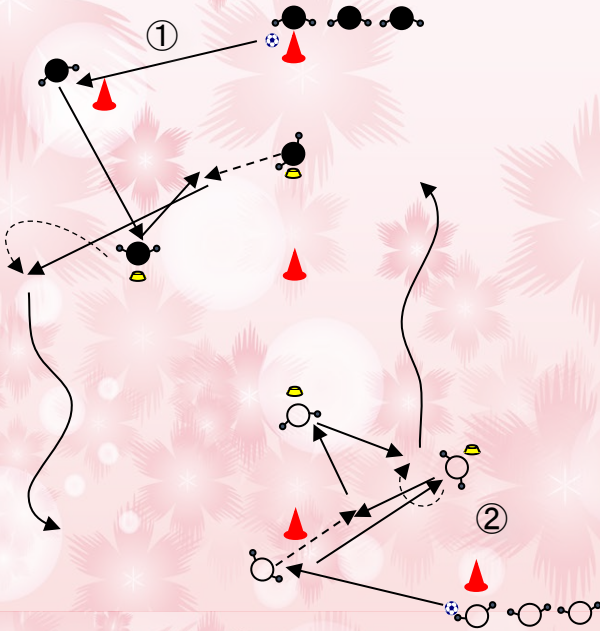
- パス&コントロールの質(動きながら)
- サポートの質(距離・角度・タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 観る・観ておく



パス&サポート

～ミドルサード～

パス&コントロール



オーガナイズ

1. 大きさ: コーン間10m～13m
2. 用具: ボール、コーン、マーカー
3. 方法:
 - ① チェックの動きから、ボールから遠い足でコントロールしてパス
 - ② チェックの動きから内側にコントロールしてパス
 - ③ ②→ボールに対して寄って行きワンツースでボールを受けて縦パスを入れる
ボールをおとした選手は
前向きサポートしドリブルで反対側に移動

KEY FACTOR

- パス&コントロールの質 (動きながら)
- サポートの質 (距離・角度・タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 観る・観ておく
- 効果的なワンタッチプレー

オーガナイズ

1. 大きさ: 12m～15m+5m+12m～15m × 15m
2. 用具: ボール、マーカー
3. 方法:
 - ① 中央のゾーン内でボールを受け
ターンして反対へパス: 図の①②
 - ② 落としてからプルアウェイでパスを受ける
 - ③ 落して、サポートした選手が縦パス: 図の③
 - ④ 複合

KEY FACTOR

- テクニック (様々なターン)
- パス&コントロールの質 (動きながら)
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)
- 観る、観ておく

GP
ポイント

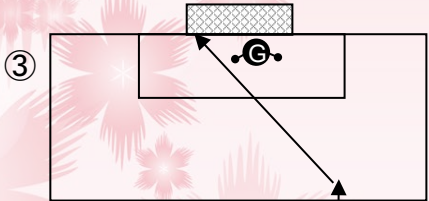
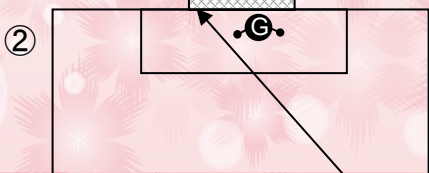
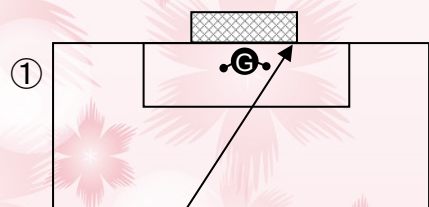
- 監督コーチとのコラボレーション (共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?



ゴールを奪う

～アタッキングサード～

シュートドリル



オーガナイズ

1. 大きさ: 目の前の選手に合わせる。
2. 用具: ボール、コーン、マーカー
3. 方法: コーチからの配球でスタート
 - ① ドリブルでコーンをかわしてシュート
 - ② 動きながらコントロールからシュート
 - ③ マークを外してシュート

・可能なタイミングでGPも合流して行う

KEY FACTOR

- 四隅を狙う(ボールの置き所)
- キックの質(構成要素)
- コントロールからシュートまで速く
- リバウンドの意識
- パスコントロールの質(動きながら)
- 動き出しのタイミング

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

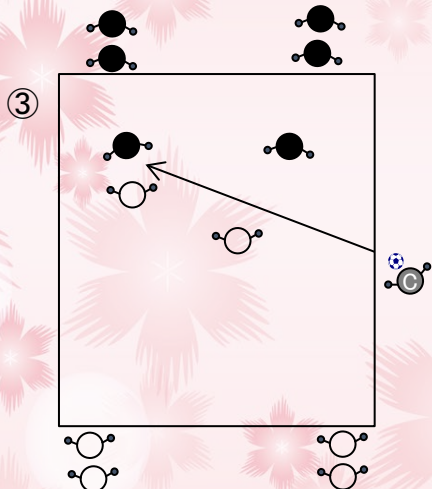
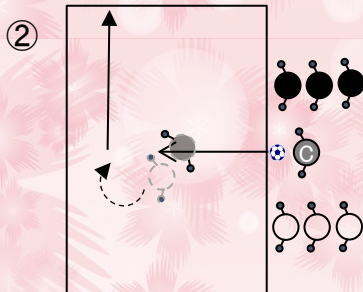
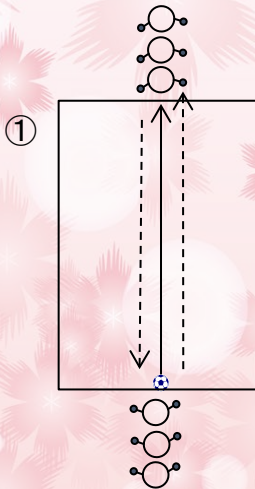


ボールを奪う

～アタッキングサード～

パス&コントロール

1対1～2対2



オーガナイズ

1. 大きさ: ①②15m～20m × 8m～10m
③18m～20m × 15m～17m
2. 用具: ボール、マーカー、ビブス
3. 方法: 6人組で対面パス
① 対面パス: 様々な条件を適宜加えながら
(コントロールする部位、コントロールから
フェイントいれてパス、自分で浮かせて
ウェッジコントロールなど)
② 1対1 ラインゴール(コーチから配球)
③ 2対2 ラインゴール

KEY FACTOR

- アプローチ
- ステップワーク
- どの方向にも動ける構え
- 粘り強い対応
- 体軸(身体を入れる・ショルダーチャージ)
- 正しいポジショニング
- チャレンジ&カバー

GP
ポイント

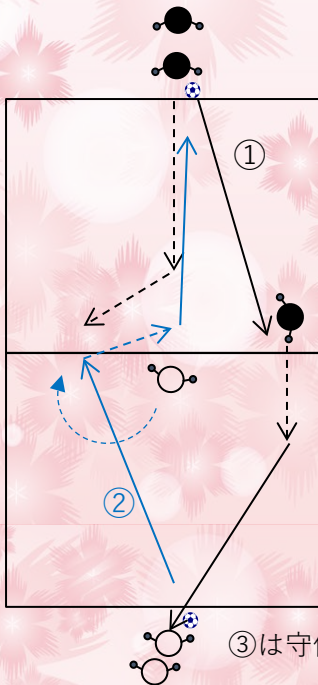
- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?



チャレンジ&カバー

～ミドルサード～

パス&コントロール→ 1対1+サーバー+ターゲット



③は守備役が奪って良い (3対1)

オーガナイズ

1. 大きさ: 15m～17m×15m～17m
 2. 用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス
 3. 方法:
 - ① 真ん中の選手は前を向いて反対側へパス
 - ② 外の選手は中の選手に当ててもう一度ボールを受けて前の選手にパス
 - ③ 1対1+サーバー +ターゲット
～2対2+サーバー +ターゲット
- ・コーチからの配球でスタート
 - ・サーバー→サーバーを目指す
 - ・サーバー同士のパスあり
 - ・サーバーはアンダー2タッチ

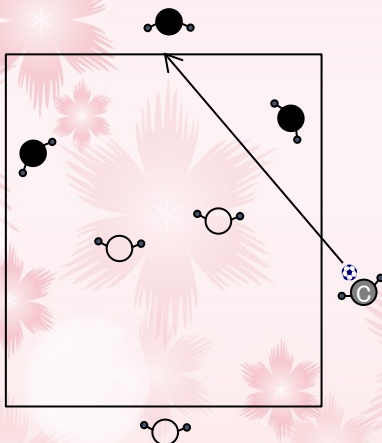
KEY FACTOR

- ボール状況に応じたポジショニング
- チャレンジ&カバー(ファーストDFの決定)
- 粘り強い対応

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

2対2+サーバー+ターゲット

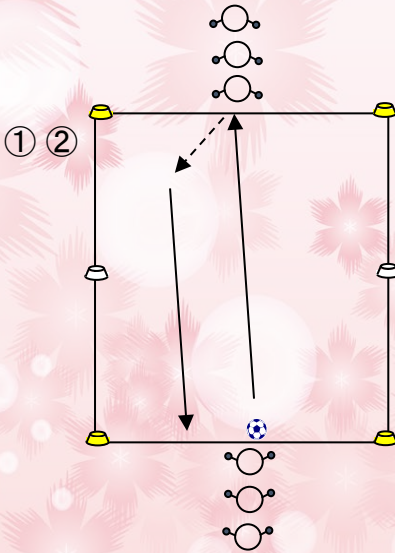




ゴールを守る

～ディフェンディングサード～

パス&コントロール



オーガナイズ

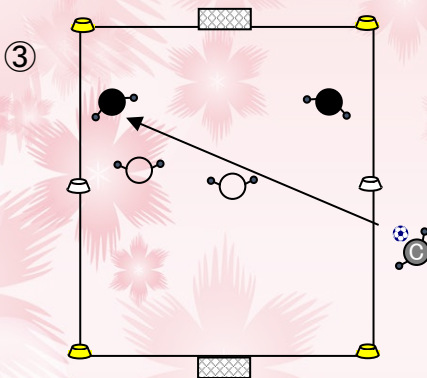
【オーガナイズ】

1. 大きさ: 18m～20m × 15m～17m
 2. 用具: ボール、ミニゴール、マーカー、ビブス
 3. 方法:
 - ① パス&コントロール
 - ② パス&アプローチ～ドジング
 - ③ 1対1～2対2
- ・コーチからの配球でスタート
オプション: シュート&ラインゴール
※オフサイドあり

KEY FACTOR

- マークの原則
- チャレンジの優先順位
- 連携・連動(チャレンジ&カバー)
- 粘り強い守備

1対1～2対2

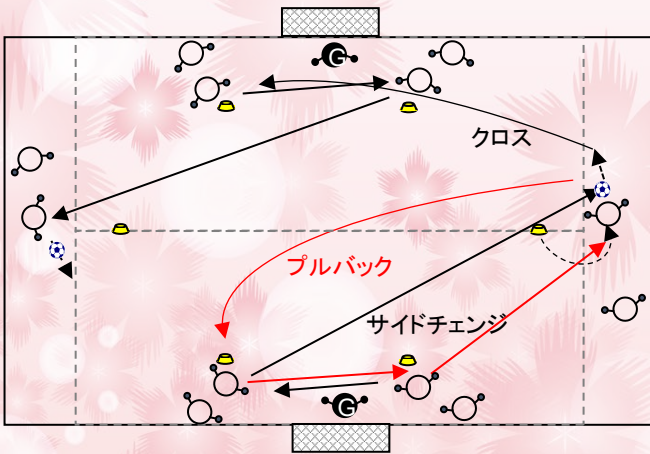


GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

クロス

パス&コントロール



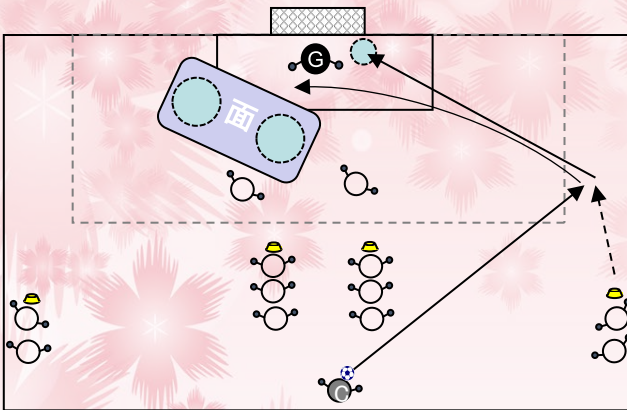
オーガナイズ

1. 大きさ、36m × 40m
 2. 用具: ボール、ゴール、マーカー
 3. 方法:
 - ・ボール2個で同時にスタート
 - ・左右の周りは各1分30秒
 - ① クロスを意識したパス&コントロール
 - ② プルバックを意識したパス&コントロール
 - ・上記①②ともにプレーした隣に移動する
- オプション: GP合流

KEY FACTOR

- パス&コントロールの質
方向・強さ・タイミング
- キックの構成要素
軸足・蹴り足
フォロースルー
バックスイング
ボールの置き所

クロス(フィニッシュ & 守備対応)



オーガナイズ

1. 用具: ボール、ゴール、コーン
マーカー、ビブス
2. 方法:
 - ① 攻撃2人
 - ・コーチからのパスを受けてクロス(配球の工夫: 足元、スペース)
 - ・GPはキャッチしたらコーチへ
 - ② 守備2人(GPとの連携)
 - ・クロッサーが1タッチ持ち出してクロス
 - ・守備はクリア、ラインの押し上げ
 - ・GPはキャッチしたらコーチへ

KEY FACTOR

□ 攻撃

- キックの質(構成要素)
- マークを外す
- クロスの質と入り方
(ニア/ファー)
- リバウンドの意識

□ 守備

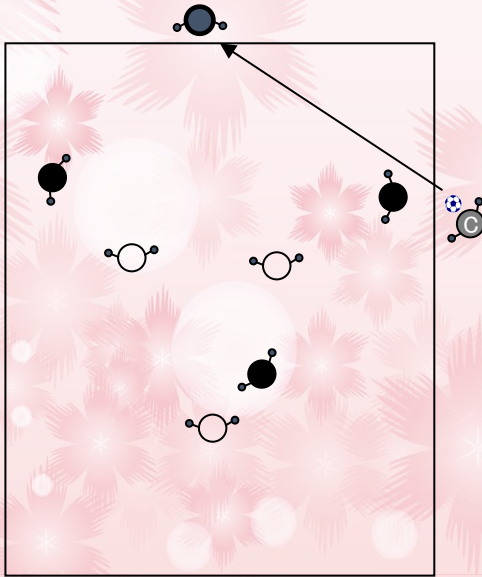
- ポジショニング(同一視)
- Be First(先に触る)
- シュートブロック
- GPとの連携
(プロテクション&カバー)

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

ゴールを目指す

～ディフェンディングサード～

3対3+サーバー+ターゲット



オーガナイズ

1. 大きさ: 26m～30m × 18m～22m
2. 用具: ボール、マーカー、ビブス
3. 方法:
 - ・ラインをドリブル突破、もしくはサーバー(1タッチ)を使って、ラインをドリブル突破

KEY FACTOR

- ポジショニング(幅と深さ)
- パス&コントロールの質(動きながら)
- ドリブル(運ぶ)
- サポートの質(距離、角度、タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

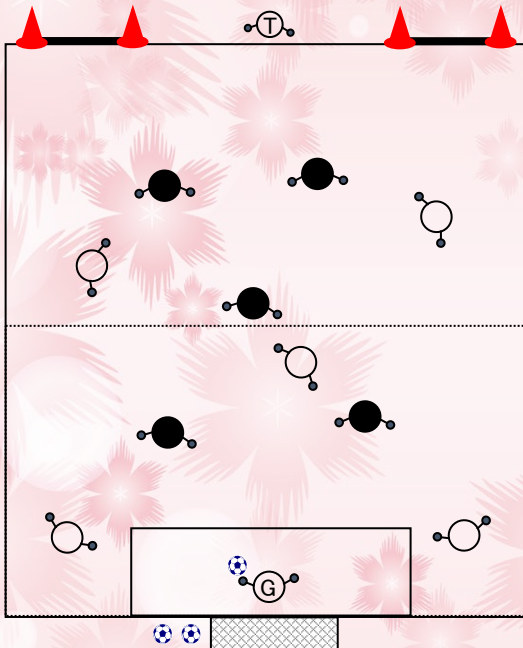
オーガナイズ

1. 大きさ: 38～43m × 36m～40m
2. 用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス
3. 方法:
 - ・ GPからの配球でスタート
 - ・ 攻撃側は、コーン間をドリブル通過またはパス通過でゴール
 - ・ 守備側はボールを奪ったらゴールを目指す

KEY FACTOR

- ポジショニング(幅と深さ)
- パス&コントロールの質(動きながら)
- ドリブル(運ぶ)
- サポートの質(距離、角度、タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

5対5+GP+ターゲット



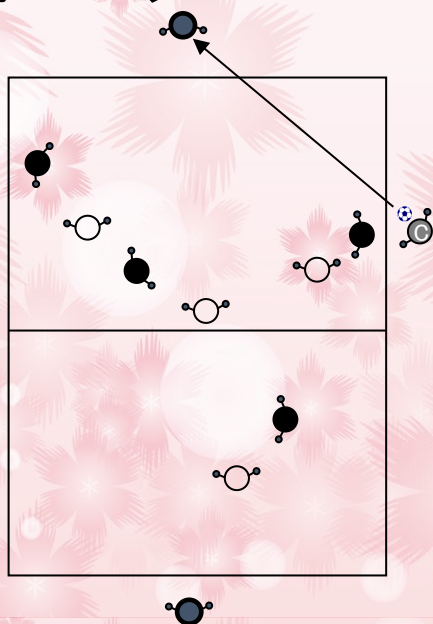
GP
ポイント

- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方とのコミュニケーション
- ボールを奪うチャンスを逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮

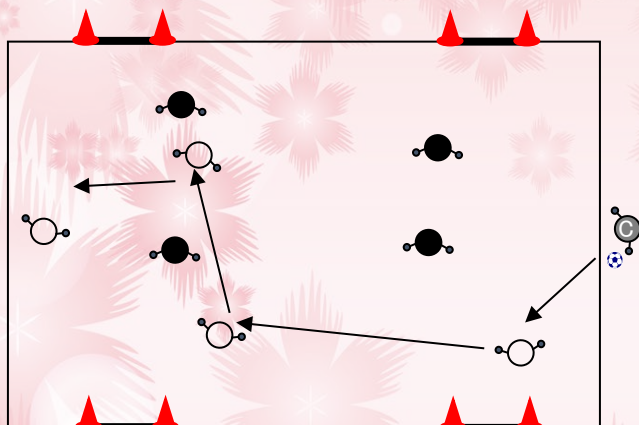
パス&サポート

～ミドルサード～

4対4+2サーバー



4対4



オーガナイズ

1. 大きさ: 26m～30m × 16m～18m
2. 用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス
3. 方法:
 - ・セパレート(3対3+1対1)
 - ・真ん中のラインをドリブル以外で突破
 - 攻守2人がサポート3対3
 - 上記同様を繰り返す

オプション: 攻撃方向を決め、ライン突破
・サーバーは後方サポートのみ

KEY FACTOR

- ポジショニング(幅と深さ)
- パス&コントロールの質(動きながら)
- 観る・観ておく
- サポートの質(距離、角度、タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

オーガナイズ

1. 大きさ: 30m～35m × 35m × 40m
2. 用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス
3. 方法:
 - ・コーチからの配球でスタート
 - ・コーンゴールをドリブル通過でゴール

KEY FACTOR

- ポジショニング(幅と深さ)
- パス&コントロールの質(動きながら)
- スクリーン&ターン(ボールを保持する)
- 観る・観ておく
- サポートの質(距離、角度、タイミング)
- 攻撃方向の意識(運ぶ)
- 攻守の切り替え

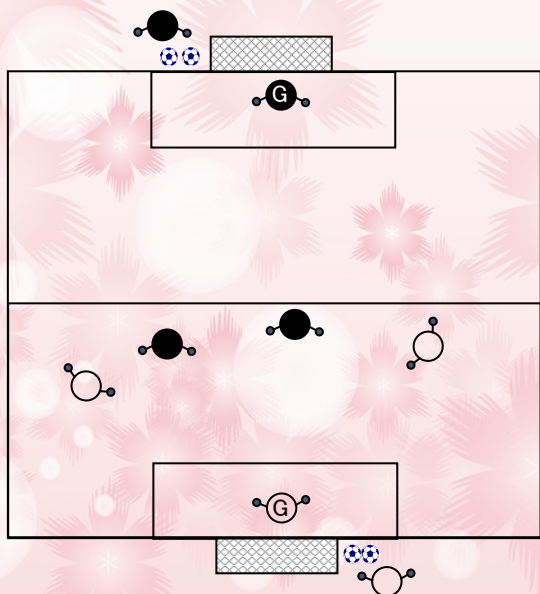
GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

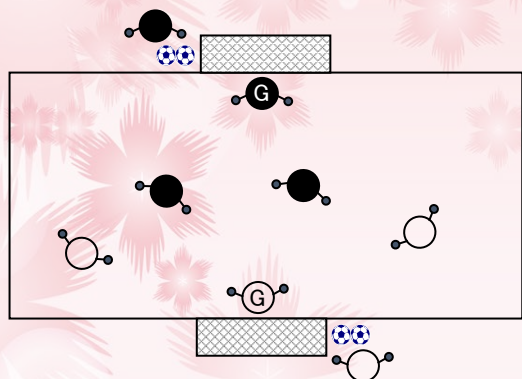
ゴールを奪う

～アタッキングサード～

3対3 ～ 4対4



3対3



オーガナイズ

1. 大きさ
 - 3対3→ 25m × 25m～30m
 - 4対4→ 25m～30m × 30m
2. 用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス
3. 方法
 - ・GPからの配球でスタート
 - ・オフサイドあり
 - ・GPへのバックパス無しor有り

KEY FACTOR

- シュートの質(構成要素)
- リバウンドの意識
- パス&コントロールの質
- 攻撃の優先順位(オンとオフ)
- GPとの駆け引き

オーガナイズ

1. 大きさ: 16.5m × 20～25m
2. 用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス
3. 方法
 - ・GPからの配球でスタート
 - ・オフサイドあり
 - ・GPへのバックパス無しor有り

KEY FACTOR

- シュートの質(構成要素)
- リバウンドの意識
- スクリーン&ターン(身体の使い方)
- 攻撃の優先順位(オンとオフ)
- GPとの駆け引き

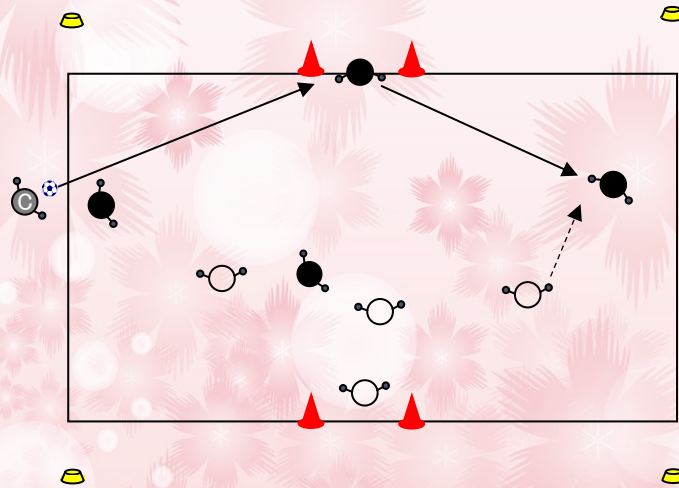
GP
ポイント

- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方とのコミュニケーション
- ボールを奪うチャンスを逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮

ボールを奪う

～アタッキングサード～

3対3+サーバー



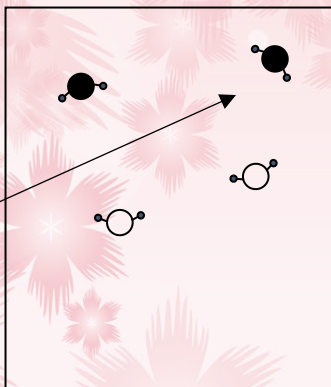
オーガナイズ

1. 大きさ: 22m × 25m ~ 30m
ゴール幅5m、ゾーン5m
2. 用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス
3. 方法
 - ・コーチからサーバーへ配球でスタート
 - ・攻撃側はラインをドリブル突破しゾーンでボールを止める、またはゲートへのパス
 - ・サーバーは守備あり
 - ・サーバーへの制限あり
(バックパスなし⇒あり)

KEY FACTOR

- チャレンジの優先順位(ボールを奪う)
- 1対1の守備(構成要素)
- マークの原則
- ファーストDFの決定
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備
- 攻守の切り替え

2対2



オーガナイズ

1. 大きさ: 18m ~ 20m × 14m ~ 17m
2. 用具: ボール、マーカー、ビブス
3. 方法
 - ・コーチからの配球でスタート
 - ・ライン突破でゴール

KEY FACTOR

- チャレンジの優先順位(ボールを奪う)
- 1対1の守備(構成要素)
- マークの原則
- ファーストDFの決定
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備
- 攻守の切り替え

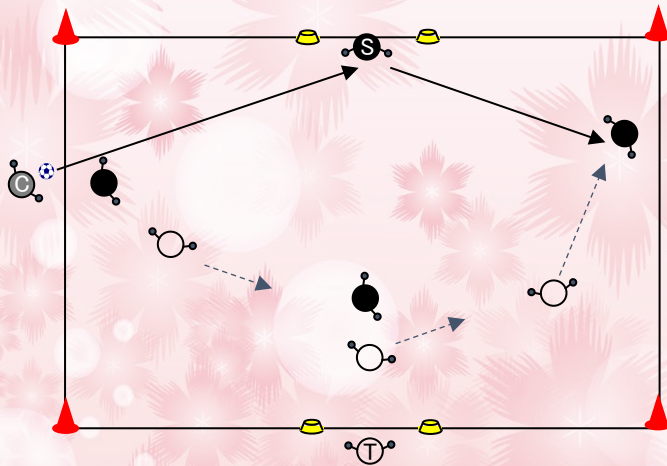
GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

チャレンジ&カバー

～ミドルサード～

3対3+サーバー+ターゲット



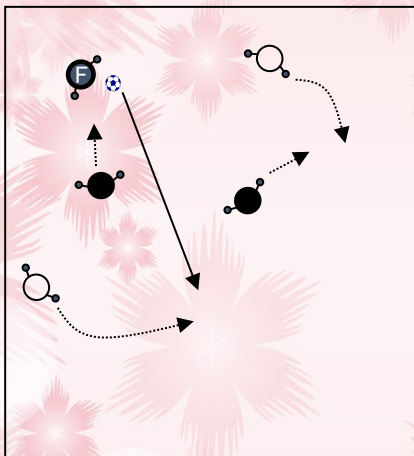
オーガナイズ

1. 大きさ: 25m × 25m ~ 30m
2. 用具: ボール、ゴール、コーン
マーカー、ビブス
3. 方法:
 - ・コーチからの配球でスタート
 - ・ドリブル通過またはターゲットに当ててドリブル突破
 - ・後ろはサーバー、前はターゲット、ターゲットはマーカーの間のみサポートできる
 - ・サーバー・ターゲットともにアンダー2タッチ
 - ・サーバーへの制限あり(バックパスなしあり)

KEY FACTOR

- ボール状況に応じたポジショニング
- ファーストDFの決定
- チャレンジ&カバー(ボールを奪う)
- 連動・連続(横と縦のスライド)
- 攻守の切り替え

2対2+1フリーマン



オーガナイズ

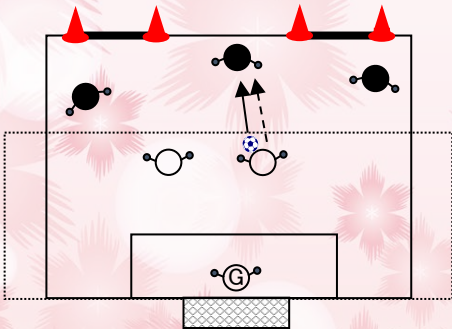
1. 大きさ: 14m ~ 16m × 12m ~ 14m
 2. 用具: ボール、マーカー、ビブス
 3. 方法:
 - ・グリット内でボールを保持する
 - ・攻撃側は3タッチ以内でプレーする
 - ・守備側は奪ったら攻撃に変わる
- ※アウトオブプレーはコーチから配球

KEY FACTOR

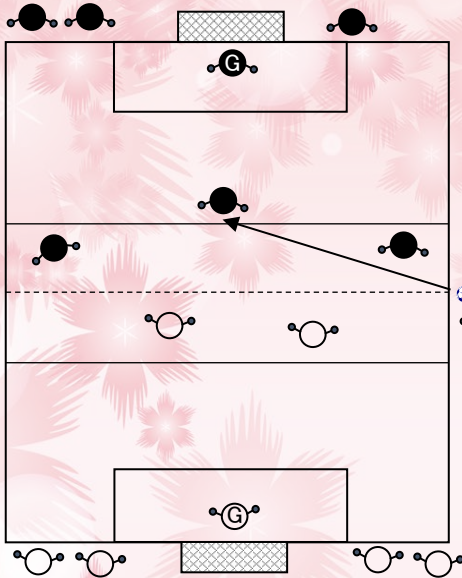
- ファーストDF決定
- チャレンジ&カバー(ボールを奪う)
- 奪うチャンスを見逃さない(ボール状況)
- 攻守の切り替え

ゴールを守る ～ディフェンディングサード～

3対2+GP



3対2+GP



オーガナイズ

1. 大きさ: 25m～30m × 25m～30m
2. 用具: ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス
3. 方法:
 - ・守備が攻撃へパスしてスタート
 - ・ローテーション: 攻撃→守備→レストの順番
 - ・守備は奪ったらコーチorコーン間にパス

KEY FACTOR

- 正しいポジショニング(遅らせる)
- 連携・連動
(スライド・チャレンジ&カバー)
- 粘り強い守備(GPとの連携)

オーガナイズ

1. 大きさ: 33m～38m × 25m～30m
2. 用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス
3. 方法:
 - ・攻撃3人がゴール両脇からスタート
 - ・シュートを撃った選手がアウトする
シュートしなかった選手が守備に残る
 - ・守備を終えた後、次の2人が参加する
(アウト・オブ・プレー、GPのキャッチで切り替え)
 - ・オフサイドあり

KEY FACTOR

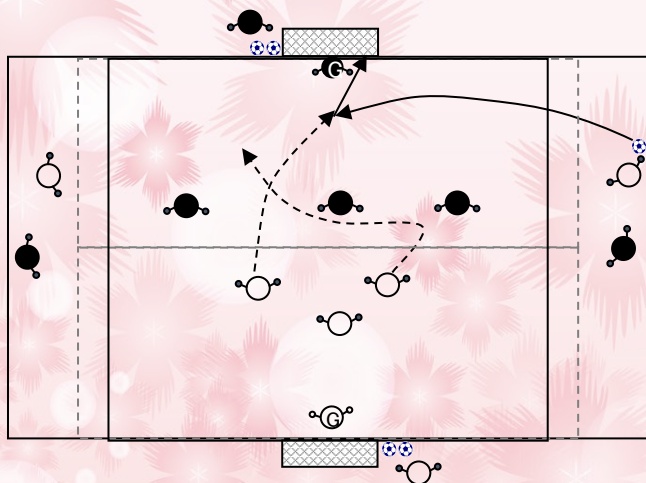
- 正しいポジショニング(遅らせる)
- 連携・連動
(スライド・チャレンジ&カバー)
- 粘り強い守備(GPとの連携)

GP
ポイント

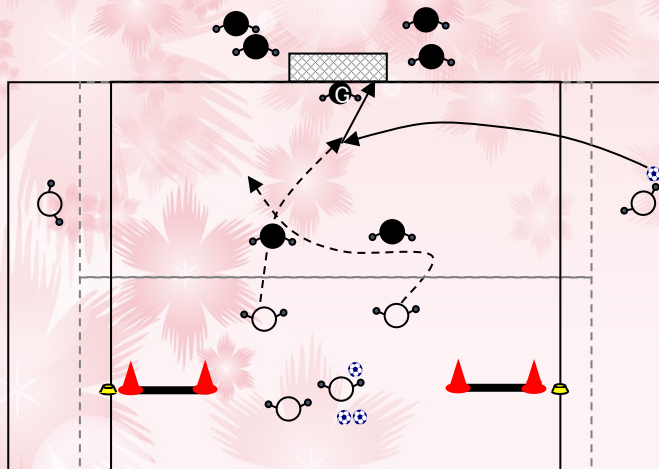
- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方とのコミュニケーション
- ボールを奪うチャンスを見逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮

クロス攻防

4対4+2クロッサー



2対2+GP+2クロッサー



GP
ポイント

- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方とのコミュニケーション
- ボールを奪うチャンスを逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮

オーガナイズ

1. 大きさ、33m～38m × 35m～40m
2. 用具:ボール、ゴール、ビブス、マーカー
3. 方法:
 - ・GPからの配球でスタート
(直接サイドへのパスは無し)
 - ・3対3の攻防

KEY FACTOR

- 攻撃
 - 優先順位(シュートの意識)
 - クロスの質と入り方
 - マークを外す
- 守備
 - ポジショニング(同一視)
 - マークの受け渡し
 - Be First
 - シュートブロック
 - GPとの連携

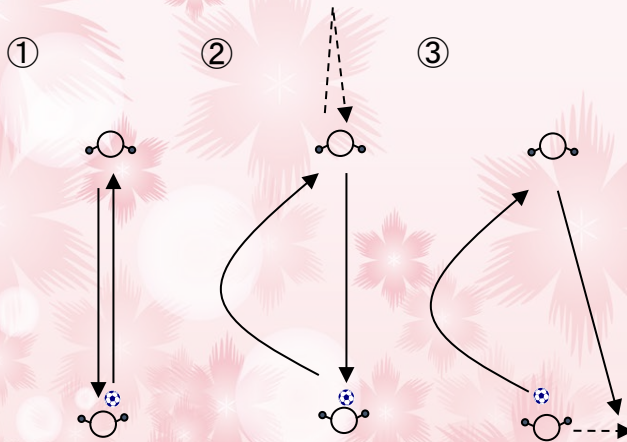
オーガナイズ

1. 大きさ、33m～38m × 35m～40m
2. 用具:ボール、ゴール、ビブス、マーカー
3. 方法:
 - ・攻撃側のレスト選手がパスしてスタート
 - ・2対2の攻防
 - ・守備は奪ったらコーチorコーン間にパス
 - ・攻守は時間で交代する

KEY FACTOR

- 攻撃
 - 優先順位(シュートの意識)
 - クロスの質と入り方
 - マークを外す
- 守備
 - ポジショニング(同一視)
 - マークの受け渡し
 - Be First
 - シュートブロック
 - GPとの連携

ボールフィーリング (スローイン)



オーガナイズ

1. 大きさ: 投げれる距離
 2. 用具: ボール、マーカーほか
 3. 方法: 2人1組ボール1個
スローイン(パス)をボレー又はコントロール・パス・スローイン→ボレーなど
- ① 止まった状態で
② 動きながら
(チェックの動き、ボールに寄りながら)
③ 動いた選手に正確にパス
(投げた後左右に動く)
※スローインの種類を求める
(浮き球で遠くに、グラウンダーで足元に)

KEY FACTOR

- スローイン(パス)の質
- 足の固定
- 浮き球のコントロール
- ボールの中心をとらえる
- 軸足の柔軟性
- 動きながらのテクニック

ロングキック



オーガナイズ

1. 用具: ボール
2. 方法: 4人1組ボール1個
・a→bへロングキック(aとdが入れ替わる)
・b→cでパス交換
・b→dへロングキック(bとcが入れ替わる)
・d→aでパス交換
繰り返し

キックの種類

- (1) 落とされたボールをワンタッチでキック
- (2) 落とされたボールをコントロールしてキック
- (3) クロスをイメージしたコントロールからのキック

KEY FACTOR

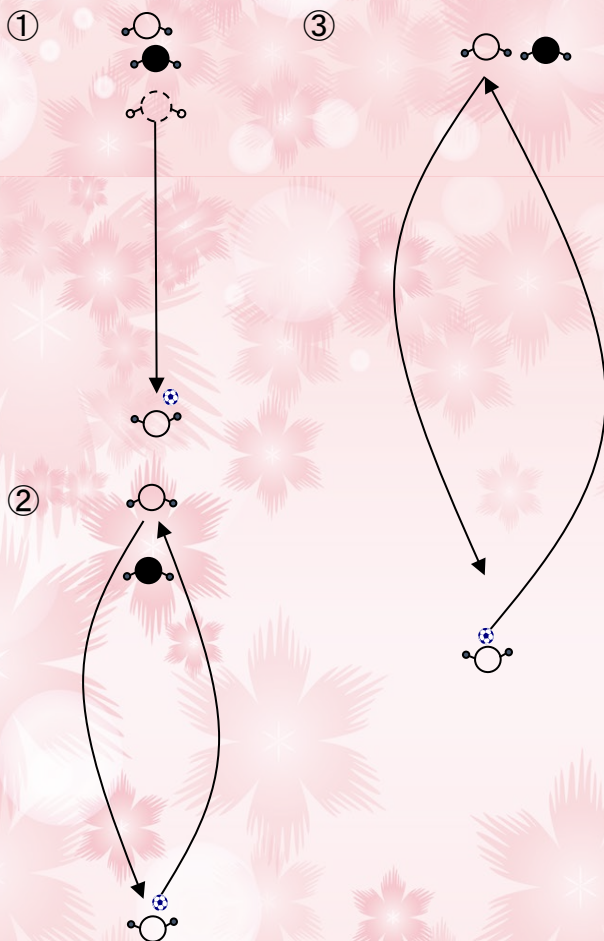
- パスの質(ミドルキックの精度)
- 動きながらのコントロールの質

ヘディング



- オーガナイズ**
1. 用具: ボール
 2. 方法: 2人組ボール1個
 - ① 手で投げられたボールを
 - ・正面でヘディング
 - ・ジャンプヘッド
 - ・左右に振ったボールをジャンプヘッド
 - ・後ろに下がりながら
 - ② キックに対するヘディング
(徐々に距離を伸ばしていく)

- KEY FACTOR**
- ボールを正確に捉える
 - 落下点の予測(空間認知)
 - 上半身の使い方
 - ステップワーク



- オーガナイズ**
1. 用具: ボール
 2. 方法: 3人組ボール1個
 - ① 手で投げられたボールを相手の前に出てヘディング(左右交互に)
 - ② 手で投げられたボールを相手の背後から(相手は飛ばない)
 - ③ 蹴ったボールを競り合いながら
(相手の動きをコントロールしながら)

- KEY FACTOR**
- ボールを正確に捉える
 - 落下点の予測(空間認知)
 - 上半身の使い方
 - ステップワーク
 - 相手との駆け引き
 - 相手に手をかけない

パス & コントロール

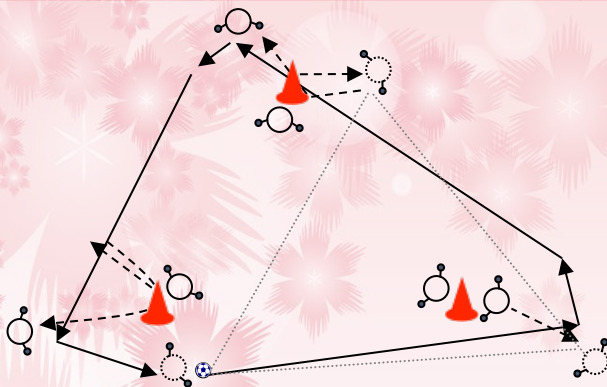


コントロールの構成要素

- 身体の前でボールをとらえる
- 立ち足の位置・向き・柔軟性
- ボールを当てる面を作る
- 両足が使える
- ボールに寄る

キックの構成要素

- 立ち足の位置・向き・柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- フォロースルー



ボール状況に合わせて
サポートの2人が互いに
ポジションを取り続ける

オーガナイズ

1. 大きさ: 3m+15m+3m
 2. 用具: ボール、マーカー
 3. 方法: 5人1組ボール1個
 - ・マーカーで人とボールが出会う
 - ・パスした後はパスした方向に移動
- ① 正面(対面)にパス
 - ② 正面(対面)または斜めにパス
- ・受け手が動いた方向へパス

KEY FACTOR

- パス&コントロールの質(動きながら)
- 動き出しのタイミング

オーガナイズ

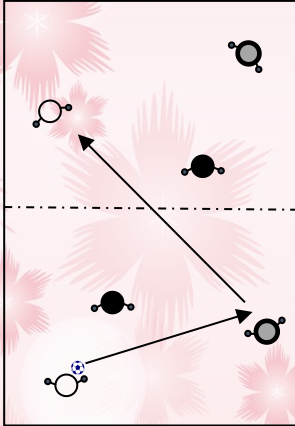
1. 大きさ: 13m 正三角形
 2. 用具: ボール、コーン、マーカーほか
 3. 方法:
 - ・サポート→パスで交代して行う
- ① 基本は、内側のコーンから外側にステップしてボールから遠い足でコントロールしてパス。他の2人はボール状況でポジションをとる。
 - ② 流れの中で、逆コントロールして逆回りにしたり、斜めにパスを入れたり、斜めに入ったパスに対してサポートに入った選手を使って、くさびのパスをイメージしたパスを入れたりなどボール保持者の状況に応じた関わりができるようにプレーする。

※形にならずに、ボールの状況で判断できるようにする。

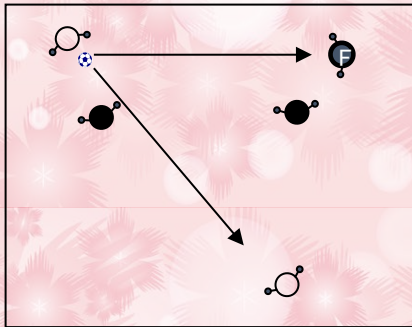
KEY FACTOR

- パス&コントロールの質(動きながら)
- サポートの質(距離、角度、タイミング)
- 観る、観ておく

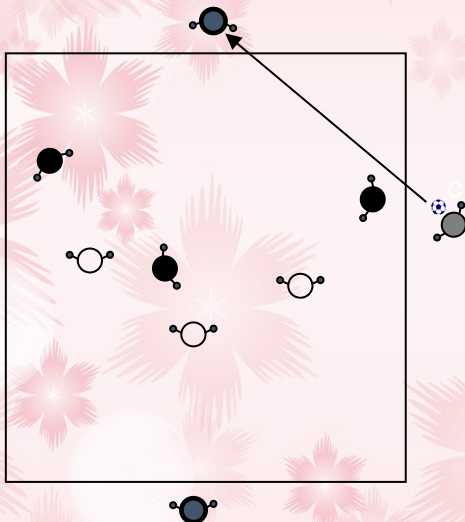
4対2 (2対2対2)



2対2+フリーマン



3対3+2サーバー



オーガナイズ

1. 大きさ: 14m × 7m
2. 用具: ボール、マーカー、ビブス
3. 方法: 4対2 (2対1+2対1)
 - ・攻撃側はボールを保持しながら、パス交換
 - ・守備側は自分のゾーンで守備をする

KEY FACTOR

- パス&コントロールの質 (動きながら)
- サポートの質 (距離・角度・タイミング)
- 観る、観ておく

オーガナイズ

1. 大きさ: 14m × 16m
2. 用具: ボール マーカー ビブス
3. 方法:
 - ・攻撃側はフリーマンを含め数的優位で
 - ・ボールを保持し続ける (アンダー3タッチ)

KEY FACTOR

- パス&コントロールの質 (動きながら)
- サポートの質 (距離・角度・タイミング)
- 観る、観ておく

オーガナイズ

1. 大きさ: 23m × 18m
2. 用具: ボール、マーカー、ビブス
3. 方法:
 - ・サーバーからサーバーが攻撃方向
 - ・ボールを保持しながら攻撃方向のサーバーへパス→攻撃方向が逆になる

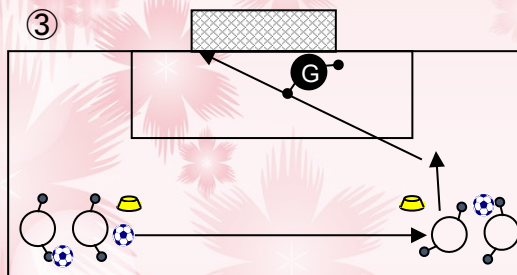
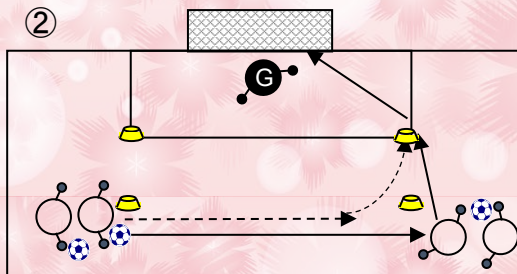
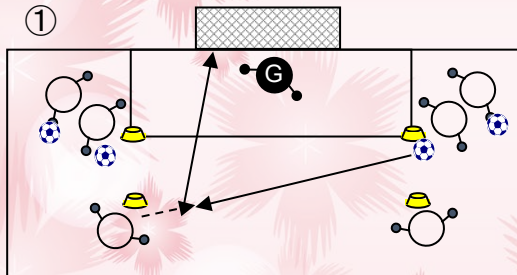
KEY FACTOR

- ポジショニング (幅と深さ)
- パス&コントロールの質 (動きながら)
- ドリブル (運ぶ)
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション (共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

シュートドリル



オーガナイズ

1. 大きさ: ペナルティエリア内で行う
2. 用具: ボール、マーカー、コーン
3. 方法
 - ① 1タッチシュート
 - ② ポケットへのアクション〜シュート
 - ③ コントロール〜シュート

可能なタイミングでGPも合流して行う

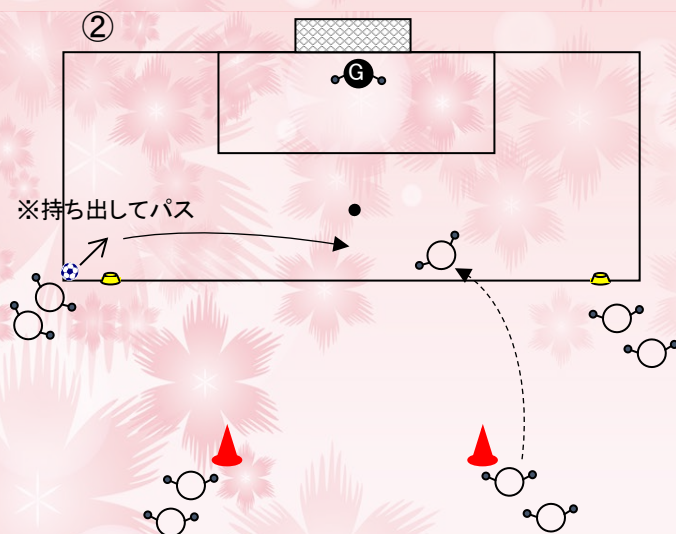
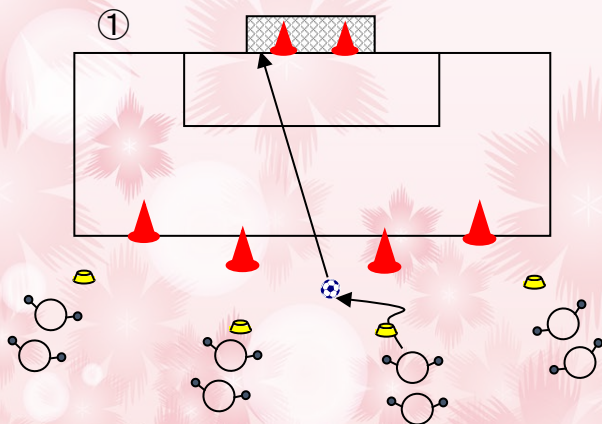
KEY FACTOR

- 四隅を狙う(ボールの置き所)
- ボールを捉える、強く蹴る
- 動きながらのテクニックの質
- コントロールからシュートまで速く
- リバウンドの意識
- 動き出しのタイミング

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

シュートドリル



オーガナイズ

1. 用具: ボール、コーン、マーカー
 2. 方法:
 - ① ドリブルからコーンをかわしてシュート
 - ② マーカーから持ち出してパス、中の選手はワンタッチシュート
- * 横からのパスはペナルティエリアとPKマークの間に出す

KEY FACTOR

- 四隅を狙う(ボールの置き所)
- ボールを捉える、強く蹴る
- 動きながらのテクニックの質
- かわしてからシュートまで速く
- リバウンドの意識

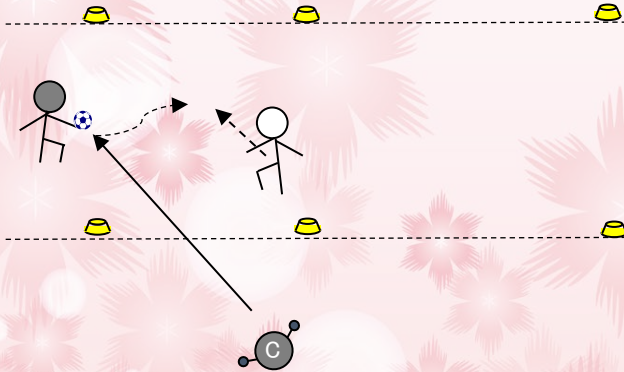
キックの構成要素

- ボールへのアプローチ
- ボールを見る
- 立ち足の位置・向き・柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- キックの種類に応じたインパクト箇所
- 身体を上手く使う
- フォロースルー

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

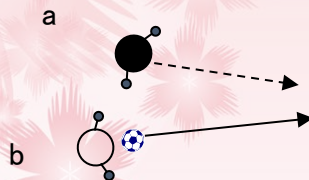
1対1 ドジング



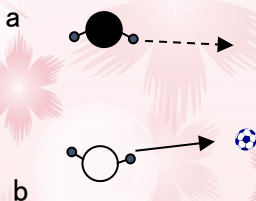
対人 スライディング

(A) スライディングからマイボールにする

(B) スライディングでボールを弾き出す
(アウトサイド)



(C) シュートブロック
(正対した状態からシュート動作に対して)



オーガナイズ

1. 大きさ: 4m × 15m
 2. 用具: ボール、マーカー
 3. 方法:
 - ・攻撃側はボールを両手に持ち、守備側はボール保持者と一定の間合いを保って動きに合わせる
 - ・正対しつつ、ステップワークで対応し、抜かれなようにする(ウィークサイドをつくらない)
- ① コーチがボールを投げて(5m)スタートし、6mを過ぎたらスピードアップしマーカーの内側を走り抜ける
 - ② 6m過ぎたら1フェイント入れ抜き去る。
 - ③ 1対1(スピードに乗った相手に対しての対応)
 - ・コーチがボールを投げて(2m)受けたらすぐにスピードアップし攻撃する。守備側は、スピードを吸収し遅らせる、抜き去ろうとする相手に並走しながらファールをしないようにマーカーの外側へ押し出す
 - ・勝負にこだわらせる

KEY FACTOR

- アプローチの質(ボールを奪う意識)
- ステップワーク
(サイドステップ、クロスステップの切り替え)
- 構え(重心・正対)
- 相手との間合い

オーガナイズ

- (A) aはbが転がしたボールに対しスライディングし素早くbへパス
- (B) aはbが転がしたボールに対しアウトサイドスライディングしボールを弾き出す
- (C) 正対した状態からbは相手を外しシュート動作、aはそれに対しシュートブロック

KEY FACTOR

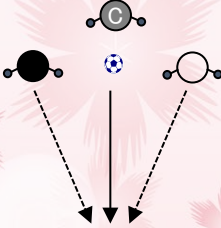
- 間合い、タイミング
- 低い姿勢から行う
- 手のつき方(安全性の確保)
- 素早く立つ(次のプレーに早く移る)

1対1

【1対1の対応の構成要素】

- ・腰から相手とボールの間に身体を入れる
- ・腕の使い方
- ・脚の運び
- ・スピード

①

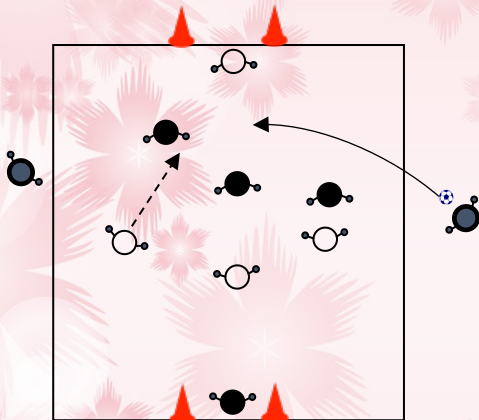


②



クロス対応

3対3+ターゲット+2サーバー



GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？

オーガナイズ

1. 用具: ボール
2. 方法:
 - ・下の条件でボールを5秒間キープしたら勝ち
- ① 転がして、ボールが止まる前に触れない
- ② 上に投げて、2バウンドしてからプレーする
- ③ ボールをキープしたらコーチにパス

KEY FACTOR

- 身体をうまく使う(体軸、バランス)
- プレーエリアの確保
- ショルダーチャージ
- 相手から遠い足でボールをキープ
- 相手を意識する(周りを観る)

オーガナイズ

- ・攻撃側がワンフェイント入れて相手を抜く。
- ドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて、完全にボールを奪う

KEY FACTOR

- ステップワーク
- 構え(正対する)
- 相手との間合い

オーガナイズ

1. 大きさ: 18m × 16m コーン間4m
2. 用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス
3. 方法
 - ・ハンドパスからヘディングまたはボレー
 - ・コーンの間にいるターゲットがキャッチで得点
 - ・サイドのサーバーを使ってもよい
 - ・インターセプトまたは両手タッチで攻守交代
 - ・マンツーマンで行う
 - * はじめはサイドサーバーをコーチが行う
 - イメージができれば選手がサーバーを行う

KEY FACTOR

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 守備 | ☐ 攻撃 |
| ● ポジショニング | ● クロスの質と入り方 |
| (同一視) | ● マークを外す |
| ● マークの受け渡し | |
| ● Be First | |

基本テクニックと個人戦術を徹底的に習得

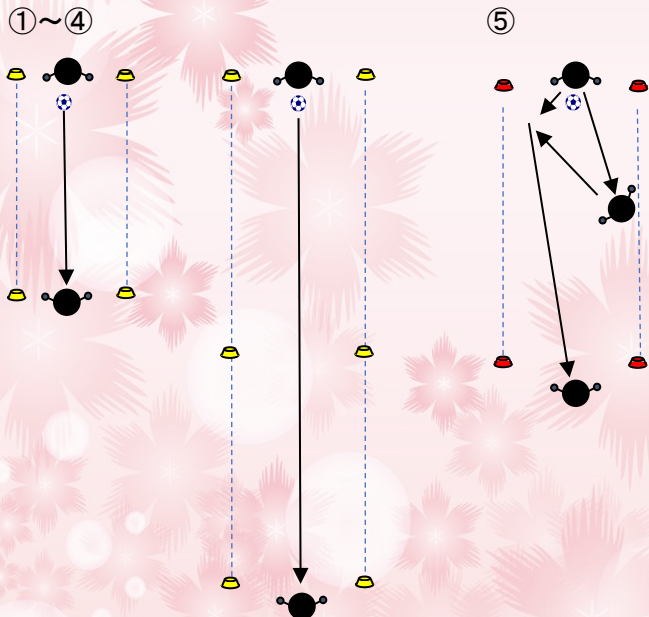
- 良い準備から積極的なプレー
(ボール状況や周りの状況を把握し、予測、判断から実行するサイクルの習慣化)
- 攻守における味方との連携(コミュニケーション)
- テクニックに対する拘り

GP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、チームトレーニングやゲームの中で、味方と連携しながら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。そのためにも、U-13、U-14年代はGPとしての基礎要素徹底期であることから、基本姿勢やキャッチング、ステップングやポジショニングなどの基本テクニックの習得を目指す。

※目の前の選手に応じて到達点、メニュー、オーガナイズ等を設定する



トピック: 攻撃(パス & サポート・ディストリビューション)



オーガナイズ

[大きさ]

[用具] ボール、マーカー

[方法]

・2人1組で対面パス

① 対面パス、アンダーアームスロー: 11m

② プレスキック(グラウンダー): 22m

③ オーバーアームスロー: 22m

④ プレスキック(ライナー): 33m

⑤ サイドボレー: 33m

⑥ 3人1組でパスとコントロール: 22m

※テクニックのレベルが近い同士でペアを調整していく。レベルに応じて反復に時間を割いてもよい。

KEY FACTOR

● コミュニケーション

● コントロールの質(ファーストタッチ)

パスコースに入る、軸足の位置
面の作り方、ボールをとらえる位置

● パスの質(キック)

軸足(位置、向き、踏み込み)
テイクバック、ミート(面の作り方)
フォロースルー、強さ、方向、軌道

<サイドボレー>

- ・踏み込み足(つま先の方向・膝の柔軟性)
- ・リリースポイント
- ・ボールを離すタイミング
- ・ボールをよく見る
- ・当てる面の固定
- ・ボールをとらえるポイント
- ・上体を軸足方向に傾ける
- ・骨盤を回転させ、足を横から振り下ろす
- ・ボールの中心線をこするように蹴る

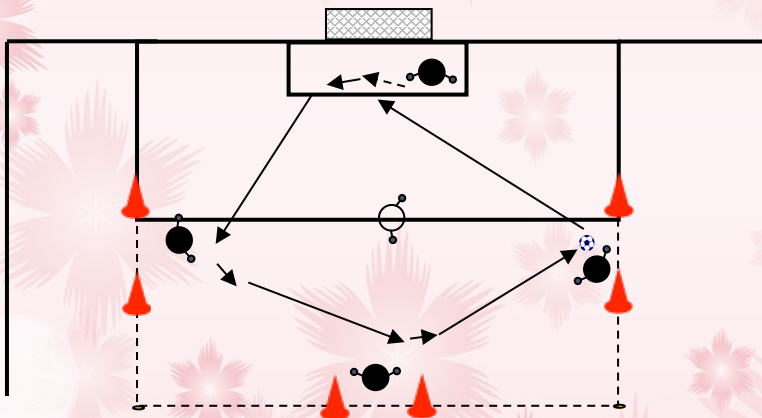
<オーバーアームスロー>

- ・ボールの握り方
- ・逆手の使い方
- ・上体(胸椎)の回旋運動からスローイン動作への連動
- ・ステップ(踏み出す足)
- ・視線、頭の固定
- ・腕の振り出し、腕の振り方、指の押出
- ・ボールを離すタイミング
- ・フォロースルー

留意点

- ・配球する方向をよく見ることを意識させる
- ・正しいフォームで配球できているかを注視して見る。(スローイングのフォームの獲得。特に、助走、踏み込み、腕の振り方、身体の使い方)
- ・選手のレベルに応じて、トレーニングするキックの種類の順番を考える(先にボレーキックを行い、ミートすることを意識させるなど)
- ・GPトレーニングでの返球やフィールドプレーヤーと合流したTRの中でも積極的に働きかけていく
- ・飛距離にこだわらず、まずは狙った所に正確に投げることができるようにする。(配球の質の向上にトライさせる)
- ・選手を観察しながらも、正しいテクニックの基準となるスローイン、キックの方法を提示する。
- ・両足の使用を強調する。
- ・ピッチコンディション(雨・風・芝)を考慮してオーガナイズを調整する。

トピック: 攻撃(パス&サポート)



オーガナイズ

[大きさ] 33~40m × 40m

[用具] ゴール、ボール、コーン、マーカー

[方法]

- ・ボールを保持している選手がGP, それ以外の選手がCB or SB(幅を作る選手) ボランチ or FW(深さを作る選手)としての役割でサポートポジションを取る.
- ・中央の選手はボランチ→相手FW役(ワントップ)

※パスとコントロールの質, 動きながらの正確なプレー, サポートのポジションとタイミングを適切に行えるようにする.

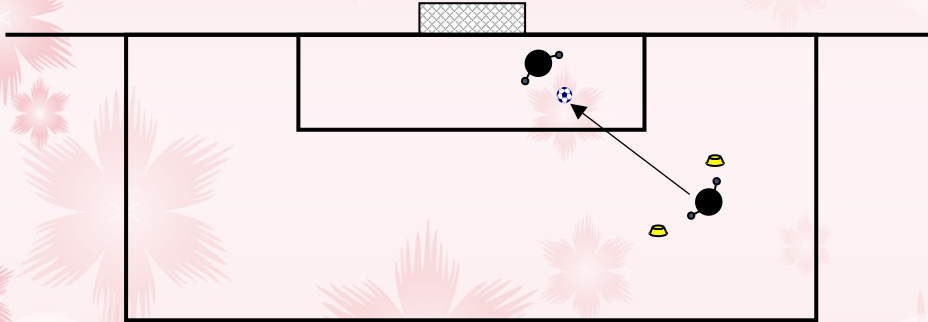
※発展として, 相手FW役にコーチも入り2トップにする

KEY FACTOR

- 相手を観たOFFのポジショニング
- 相手を観たテクニックの選択と実行
- 両足の使用
- 連続した関わり
- コミュニケーション
- 試合を想定した(背後のゴールを意識した)プレー選択
- 攻撃方向を意識したパスの質



トピック：シュートストップ(基本姿勢・キャッチング)



オーガナイズ

[大きさ] 15m × 7.32m

[用具] ボール、マーカー

[方法]

【キャッチング】

- ・11～15mの距離からの選手のシュートをGPがキャッチ.
- ・キックで高さを指定してシュート(グラウンダー・顔付近)
- ・黄色のマーカーの間からシュート(外足)
- ・GPはキャッチしたらボールを持ってシューター側へ移動.
- ・シューターは素早くゴール前へ移動

※予備ボールの置く位置を注意.
キッカーの邪魔にならず、
GPの視界に入らない位置に置いておく.

留意点

- ・前後左右のスタートポジションを意識させる
- ・マーカーなどでシュートコースを可視化させ、簡単に倒れないことを促す
- ・正しい姿勢、テクニックを反復し獲得させる

レベルに応じて、より角度のないところからサーブするような工夫を適宜行う。
キッカー側からのシュートコースの見え方を確認する。

KEY FACTOR

- スタートポジション
- 構えるタイミングとその姿勢
- スタンス
- 手の位置と角度
- つま先の向き
- 身体の正面でボールをキャッチする
- 身体の前方でボールをとらえる
- ボールを良く見る(最後まで目を離さない)
- 一回でボールを掴む
(両手が同時にボールに触れる)

【基本姿勢】

- ・スタンス
- ・つま先の向き
- ・股関節・膝関節・足関節の角度
- ・肘の角度と腕・手首のポジション
- ・上体の角度(胸椎・腰椎のポジション)
- ・首の角度と頭のポジション

【キャッチング】

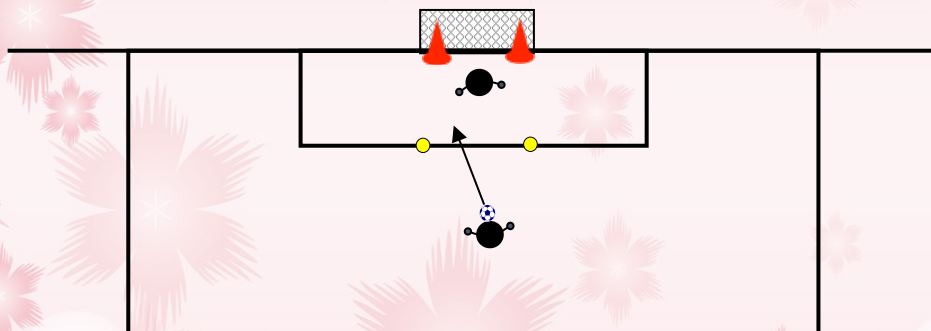
オーバーハンドキャッチ

- ・手の形
- ・ボールの背後に手を置く
- ・ボールをとらえる位置
- ・吸収動作

アンダーハンドキャッチ

- ・ボールをサイド(両側)から「挟む」のではなく背後から「つかむ」
- ・キャッチの際に後方に第二の壁を作る

トピック: シュートストップ(ローリングダウン)



オーガナイズ

[大きさ] 5.5m × 7.32m

[用具] ボール, フラットマーカー, コーン(必要に応じて)

[方法]

【ローリングダウン】

- ・GPが手投げで配球①(左右指定)
- ・サーブした選手がGPに入る② ローテーション
- ・ローリングダウンの方向は前のGPと逆方向
- 高さ: 肩上(5.5m) 両手投げ
- グラウンダー(8m) キック
- フォームが獲得できたら徐々に強い配球にしてもよい。
- ※インサイドキックで強めのボール

※配球に関して

コーチが最初にデモを見せて配球の質を伝える。

留意点

- ・GPのスタートポジション
- ・プレー方向 → ボールに対してアタックする
- ・ボールサイドの足に重心を移動させる
- ・キャッチの瞬間、ソフトに触る(音が出ないように)
- ・着地後に肘を開かない(ファumblesの原因を作らない)

KEY FACTOR

- スタートポジション
- 構えるタイミングとその姿勢
- スタンス
- 手の位置と角度
- つま先の向き
- 身体の正面でボールをキャッチする
- 身体の前方でボールをとらえる
- ボールを良く見る(最後まで目を離さない)
- 一回でボールを掴む(両手が同時にボールに触れる)

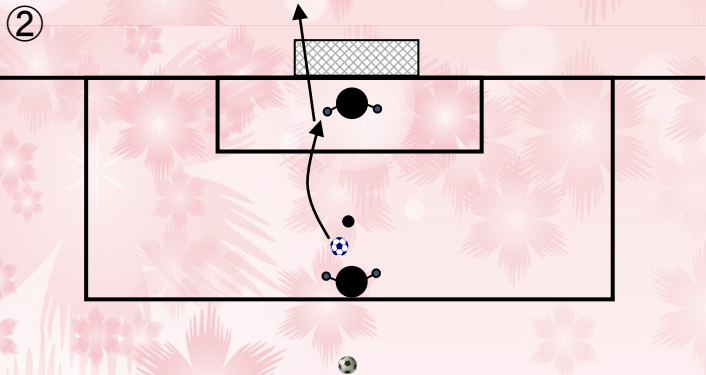
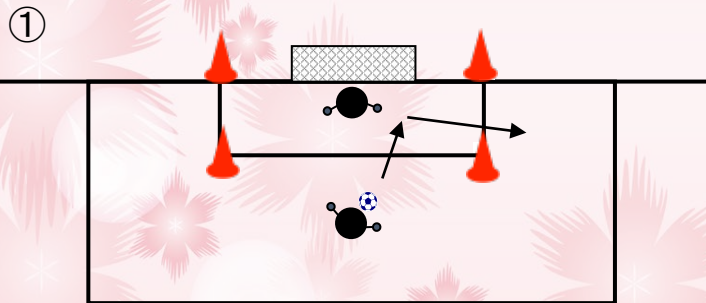
【基本姿勢】

- ・スタンス
- ・つま先の向き
- ・股関節・膝関節・足関節の角度
- ・肘の角度と腕・手首のポジション
- ・上体の角度(胸椎・腰椎のポジション)
- ・首の角度と頭のポジション

【ローリングダウン】

- ・プレーの方向
- ・安全確実なキャッチング
- ・グラウンダーのボールは3点で捕球する意識
- ・身体の正面でボールを処理する
- ・身体の側面で着地する。
- ・身体の下側から順に着地する
- ・キャッチした後にホールドする
- ・起き上がる際の手のつき方

トピック: シュートストップ(ディフレクティング)



ルール & オーガナイズ

- ①ポスト方向(横方向)
(ライナー・グラウンダー)
- ②バー方向(頭上方向)
(ライナー・山なり)

KEY FACTOR

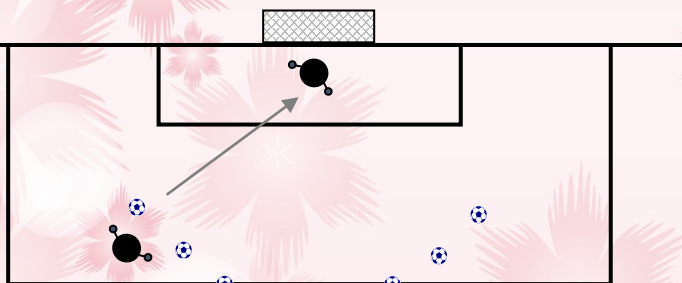
- 基本姿勢
- キャッチかディフレクティングかの判断
- ボールの後方に正確に手を持っていく
- 手の形
- 腕の使い方
- ワイドに大きくはじく
- プレーの方向(ポスト、バー方向)
- 最後までボールを観る

留意点

- ・GPとシューターの距離が近くなりすぎないようにする(9-12m)
- ・配球の質(スローで正確に行い、発展としてキックで行う)
- ・構えてからスタートする
- ・小指を地面にひっかけないように注意する
- ・腕は身体の中央から出すように意識する
- ・ダイビングした時は身体の側面から着地する
- ・次のプレーの準備をする

トピック:シュートストップ(アングルプレー)

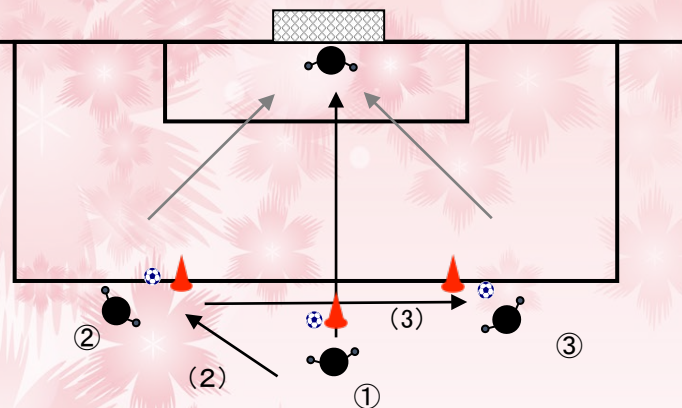
①



留意点

- ・選手自身が目安を観てポジションを修正できるようにする
- ・キッカーのボールの質にも言及する. コーチがデモンストレーション

②



オーガナイズ

[大きさ]ペナルティーエリア

[用具]ボール、マーカー

[方法]

- ・サイドにあるボールに構えてからシュートストップ
- ・返球はアンダーアームスロー
(左には右手で、右には左手で正確に投げる。)

① シュートは静止球でGP正面へ

左右6箇所の静止球に対して適切なポジションをとり、自分で確認してポジションをとれるようにする。

② シュートは静止球で空いているサイドへ

③ シュートは外側持ち出しからフリー

KEY FACTOR

- ポジショニング
ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、頭上を越されない距離だけ前に出て角度を狭める
※正確にはボールと両ポストを結んだ等角線上
- ボールに正対する
- 適切な移動方法
- 構えるタイミングとその姿勢
- プレーの方向
- 安全確実なプレー

ルール & オーガナイズ

(1) 3方向からのシュート(①→②→③)

- 静止球
- コーンをかわしてシュート

(2) 中央からサイドへパスしてシュート

- パス→止める→コーンをかわしてシュート
- パス→ファーストタッチでコーンをかわしてシュート

(3) サイドからサイドへパスしてシュート

- パス→コントロールしてシュート

KEY FACTOR

- ポジショニング
ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、頭上を越されない距離だけ前に出て角度を狭める
※正確にはボールと両ポストを結んだ等角線上
- ボールに正対する
- 適切な移動方法
- 構えるタイミングとその姿勢
- プレーの方向
- 安全確実なプレー

[サイドステップ]

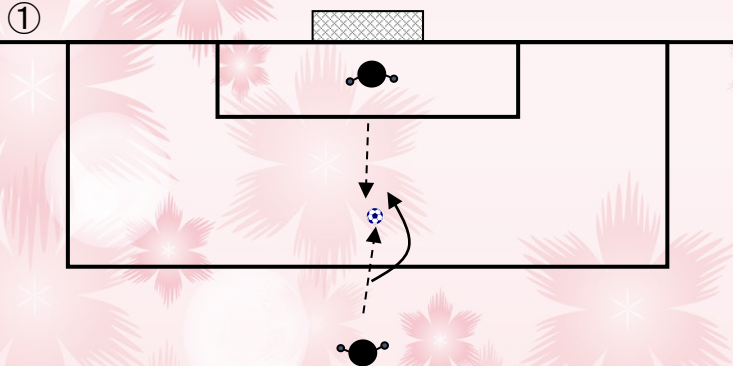
- ・できる限り両足を地面につけて移動する
- ・足幅は基本姿勢のときの幅を保つ
- ・ボールに正対する

[クロスステップ]

- ・上体をボール方向に正対させる
- ・ステップの切り替え



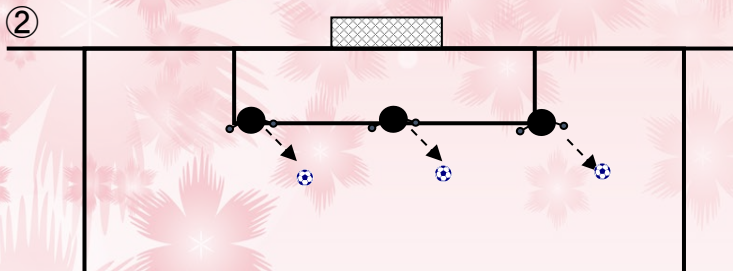
トピック: ブレイクアウェイ (ピックアップ&フロントダイビング)



※状況を説明してからトレーニングを行う

留意点

- ・ボールの後方から手を出す
- ・曲げている膝は地面に付けずに、足の裏は地面につける
- ・キャッチした後はFWとぶつからないように横に避ける



留意点

- ・GPとボールの角度が縦方向になりすぎないようにする
- ・捕球後のブロックのテクニックの確認を行う。

オーガナイズ

[用具] ボール

[方法]

① ピックアップ

- ①-1 ボールに対してピックアップ動作のテクニック確認&習得 (バウンシング、グラウンダー)
 - ①-2 走ってくる相手より先にピックアップして相手選手にぶつからないように避ける (グラウンダー).
- FW役の選手の走る角度の調整

KEY FACTOR

- 動き出し(タイミング、方向)
- 身体の正面でボールを捕える
- 手の出し方
- ボールの背後に手を置く。
- 膝の曲げ方

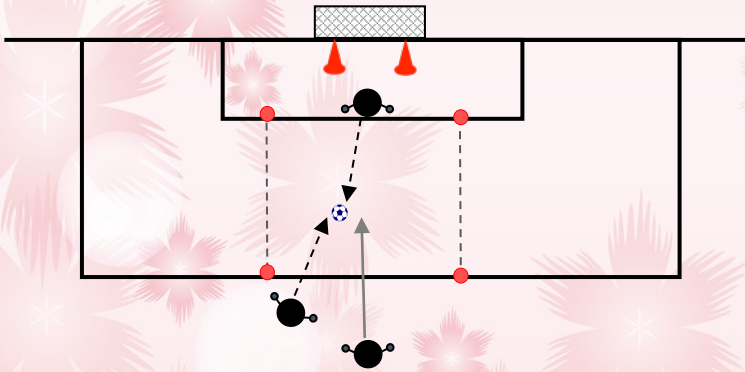
② フロントダイビング

- ②-1 1歩でフォーム確認
捕球後にブロック。地面側の腕でボールを抱え、反対側の腕で頭部を守る。
- ②-2 助走からフロントダイビング

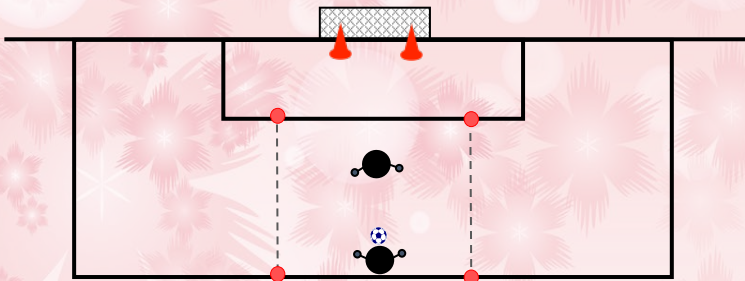
KEY FACTOR

- 開始姿勢
- 構え、構えるタイミング
- アプローチのコース
- 間合い
- 踏み切り
- 面を作る
- ボールを捕らえる位置
- 捕球後のブロックのテクニックの確認
- 声

トピック: ブレイクアウェイ(スルーパス～1対GP)



戻りメニュー: 1対GP



留意点

- ・姿勢を保持し正対したまま対応する
(ドリブルに対応できるスタンスを保持)
- ・ダイビングを決断したら100%掴む

オーガナイズ

[大きさ] 16.5m × 10m

[用具] ボール、フラットマーカー、コーン

[方法]

・GPはコーチからの配球でピックアップor
フロントダイビングの選択・実行を行う

※FW役の選手はコーチの横からスタートし、
リアリティを出すためにスプリントしてボール
にアプローチする

KEY FACTOR

- 開始姿勢
- 動き出し(タイミング、方向)
- テクニックの選択
(ピックアップ・フロントダイビング)
- 安全確実なプレー

オーガナイズ

[大きさ] 16.5m × 10m

[用具] ボール、マーカー、コーン

[方法]

・GPはPKマークからスタート

・FW役選手はボールを地面に置いて
GPと1対1を開始する

① ゴールエリアのラインをドリブル通過

② コーンゴールへのシュート有り

※コーチは1playの時間を設定する

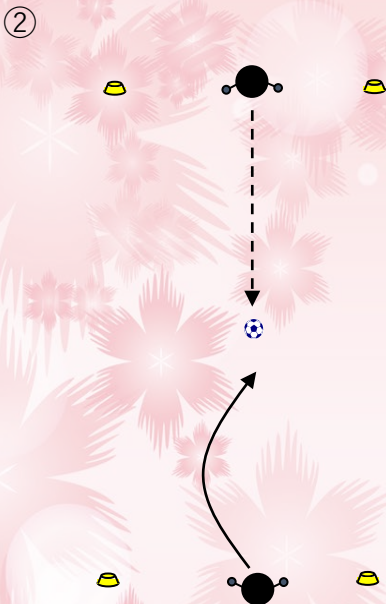
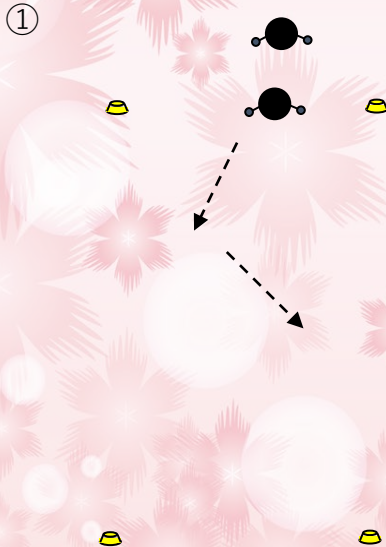
(コーチが5秒コールしながらplay)

KEY FACTOR

- 構えるタイミングとその姿勢
(重心、腕の位置、手の位置、スタンス)
- ボールに正対する
- ボールをよく観る
- 奪えるチャンスを逃さない
- GPは相手の動きではなく、
ボールに注視して対応する
- 股下への対応は膝を地面に
つけないように意識する



トピック：クロス守備(ジャンピングキャッチ)



オーガナイズ

[大きさ] 10m × 10～15m

[用具] ボール、マーカー

[方法]

① 動きづくり

＜動作＞

ジョギング、サイドステップ、スキップ、後方へのスキップ、斜め後方へのクロスステップなど、ジャンプ動作のW-upを行う。

＜ジャンプ動作＞

片足ジャンプでジャンプ動作を行う。

① 踏切局面 ② 空中姿勢 ③ 着地局面

についてデモンストレーションを見せながら確認を行う。

② ジャンプキャッチ 正面からの配球

・2GPボール1球

・正面へのジャンプキャッチ

KEY FACTOR

- 踏み切り足の使い方
- 振り上げ足の使い方
- 腕の使い方
- 空中姿勢
- ボールを捕える位置
- 手の形(1回で掴む)
- 捕球した後の抱え込み動作
- 着地

留意点

動作について、細かく提示、デモを見せる。

・踏切局面「踏切足の足首・膝・股関節の伸展、逆足の膝の引き上げ、腕の振り上げのタイミングを合わせる意識で踏み切る」

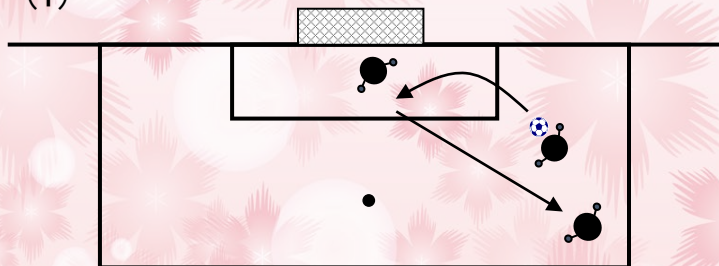
・つま先はボールに向ける「意識」

・空中姿勢「踏切足の足首は伸ばす、引き上げた膝は股関節の角度が90°、振り上げた腕は伸ばす、腹部が伸びて後傾にならないように」

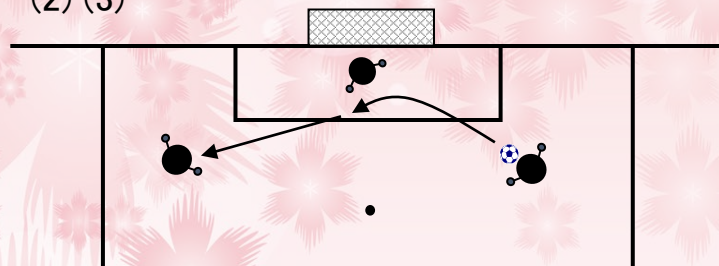
・着地局面「引き上げた膝をキープしたまま、片足で着地する、着地後に前方に走るイメージで着地の衝撃を逃す→攻撃局面への移行に繋げる」

トピック: クロスの守備(パンチング)

(1)



(2) (3)



ルール & オーガナイズ

両手

(1) 投げられたボールに対して

片手

(2) 自分で持ったボールに対して

(3) 投げられたボールに対して

KEY FACTOR

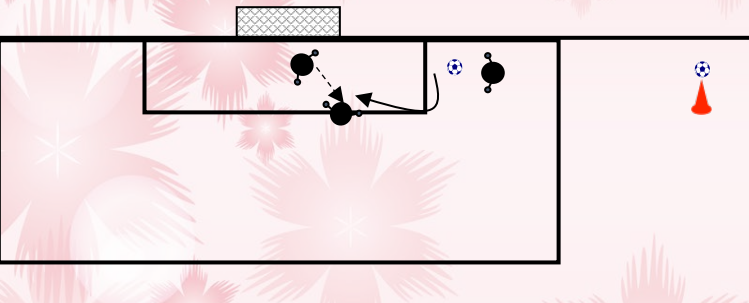
- 拳の握り方
- ボールをとらえる位置
- ボールを確実にミートする
- 味方へ、もしくは相手のいないスペースにはじく
- 遠く高くワイドにはじく

留意点

＜ルール&オーガナイズの留意点＞

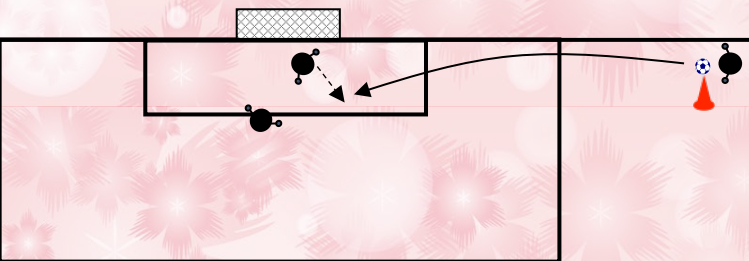
- ・サーブするボールの重要性
(サーブの位置、距離、ボールの軌道に注意する)
- ・キャッチとパンチを切り替える理由を理解させる
- ・拳の握り方、怪我への配慮
- ・弾くエリアや距離への意識

トピック: クロスの守備(ジャンピングキャッチ・パンチング)



コーチの正しいデモ
前後左右からの視覚的なデモ
正しい動作の認識をさせる。

TR② クロスの守備(キックでの配球)



留意点

- ・強く勢いよく地面を踏み切る
- ・振り上げ足、腕の振りも使って勢いをつけてジャンプする
- ・振り上げ足は地面と水平まで上げて相手をブロックする
- ・踏み切り足は地面を押してまっすぐ伸ばしきる
- ・ブロックした足はすぐに下さない
- ・ボールを前方でとらえる
- ・キャッチしたあとはボールを抱え込む
- ・ゴール前でのTRなので、ボールの位置(角度と距離)とFWのポジションをイメージさせて、ポジショニングに言及する。
- ・手投げの際に、ニア・センター・フォアへのクロスへの初動の違いを提示する。

オーガナイズ

- [大きさ] 16.5m × 68m
- [用具] ボール、ゴール、コーン
- [方法]
- ・選手のスローでの配球を行う

KEY FACTOR

- スタートポジション
- 開始姿勢
- 動き出し(タイミング、方向)
- ジャンプ動作
- 空中姿勢
- ボールを捕える位置
- 手の形(1回で掴む)
- 着地

オーガナイズ

- [大きさ] 16.5m × 68m
- [用具] ボール、ゴール、コーン
- [方法]
- ・選手のキック(静止球)での配球を行う
- ・着地後はクロッサーへ
正確なスローorキックで返す

※キッカー役はGPが行うが、
どうしてもキックができないようであれば、
キッカー役はコーチが行う。

KEY FACTOR

- スタートポジション
- 開始姿勢
- 動き出し(タイミング、方向)
- ジャンプ動作
- 空中姿勢
- ボールを捕える位置
- 手の形(1回で掴む)
- 着地

Coach centered ⇄ Player centered

コーチ中心か選手中心か？



自らの力で成長できるのに…。
もしかすると、選手を閉じ込めているかもしれない…。

選手は風船のように、好きなところへ飛んでいく。

…選手たちの冒険と一緒に楽しもう…

「プレーの自由は、創造性を磨くために鍵となる」

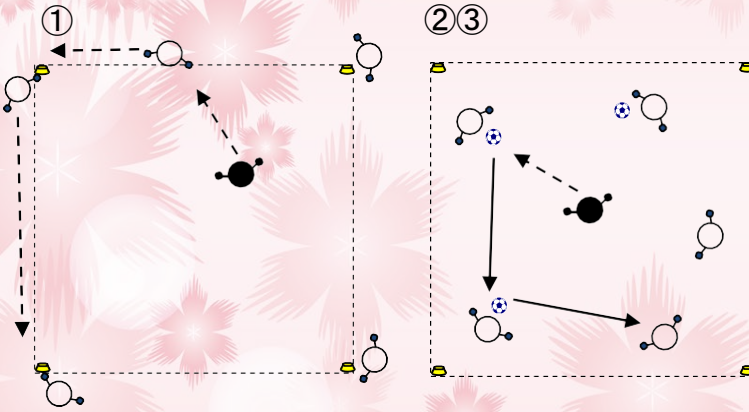
RESPECT

大切に思うこと



Kris van der Haegen
(元ベルギー協会指導者養成ダイレクター)

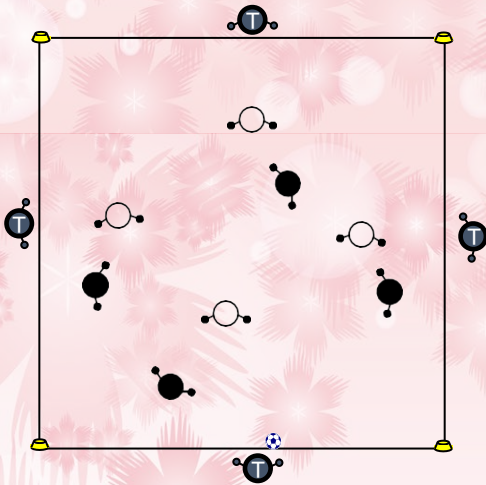
● おにごっこ 5対1



留意点

- おにと味方の状況を観ながらプレーを判断する
- 難易度(負荷)の調節が重要

● ハンドパスゲーム 4対4 + ターゲット



留意点

- 奪いに行ったチャレンジを評価してあげる
- 攻撃は、タイミング良く動いてマークを外させる
- 状況に応じて早めに①から②に移行する

● マーカーおにごっこ 1対1



留意点

- マーカー間の距離・時間を調整

オーガナイズ

1. 大きさ: ①6m×6m ②③10m×10m
2. 用具: ボール、マーカー、ビブスほか
3. 方法:
 - ① おにはマーカー上にいる人にはタッチできない。ただし、マーカー上は1人。
オプション: おににしっぽを付け、取りに行かせる
 - ② ボール3~4個 ボール持っている人にタッチ
 - ③ ボール2個 ボール持っていない人にタッチ
オプション: ②③は声なし(あり)で行う

KEY FACTOR

- 観る(味方、相手、スペース)
- 予測
- 駆け引き

オーガナイズ

1. 大きさ: 18m×18m
 2. 用具: ボール、マーカー、ビブス3色
- 方法: 4対4(基本マンマーク)グリッド内で
- ① ハンドパスでボールを保持し、ターゲットへパス
 - ② ハンドパスでボールを保持し、シュートはヘディング(ボレー)でターゲットへ

インターセプト、ボール保持者に両手でタッチ、ボールを奪ったら攻守交代
同じターゲットは連続で使えない
※サーバーへのリターンパスなし

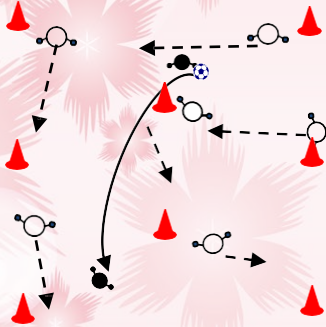
KEY FACTOR

- ボールを奪う意識
- 同一視(身体の向き)
- ステップワーク

オーガナイズ

1. 大きさ: 2m×5m
 2. 用具: マーカー
- 方法: 2人1組 マーカー間はタッチできない。
正対し、じゃんけんで勝った方が逃げる。

● コーンを守る 6対2



- 留意点
- 粘り強い守備
 - コーンの配置を工夫

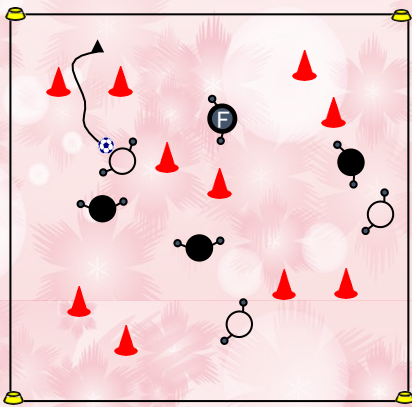
オーガナイズ

1. 大きさ: 8m~10m×8m~10m コーン間4m~5m
3-2-3の3列の形にコーン8個を置く
2. 用具: ボール、ビブス、コーン
3. 方法: 攻撃側はボールを持った選手が、ブロックされてないコーンをタッチして1点
守備側はコーンにタッチされないように移動してブロックインターセプトは無し。攻守交代のローテーションを工夫する。

KEY FACTOR

- 相手を観る
- 予測
- 前後・左右のステップワーク

● ドリブルゲーム 3対3+1フリーマン



留意点

- ゴールへ向かうことを働きかけながら、ドリブルのテクニックを改善していく
- ゴールの大きさは、相手が守っていてもフェイントで抜いて通過できる大きさ
- 様々なフェイント・スクリーン & ターン使う

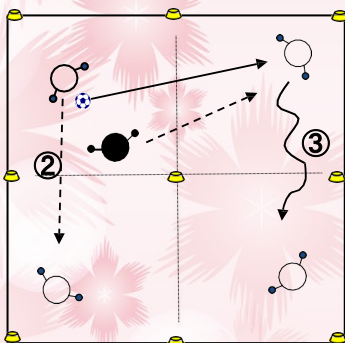
オーガナイズ

1. 大きさ: 16m~20m×16m~20m、ゴール幅3m、5ヶ所
2. 用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス
3. 方法: フリーマンはゴールできない。
①コーン間をドリブル通過で得点。
②ワンタッチでコーン間を通過で得点。
③配球を浮き球で行う
※オプション レベルに応じて4対4にする。

KEY FACTOR

- ゴールを狙う
- 両足を使う
- ボールの置き所
- 立ち足の柔軟性
- 上体の姿勢 ⇒ 観る

● 4対1(観る)



留意点

- ボール状況を常に観て、次のプレーを予測し 関わり続ける。
- ルールを変えることでフォーカスする選手が変わる
①ボール保持者 ②ボールを持っていない選手 ③両方

オーガナイズ

1. 大きさ: 8m~10m×8m~10m グリッド4分割
2. 用具: ボール、マーカー
3. 方法: 同じゾーンに二人は入れない。
① ボール2つ、一つは手、一つは足で持つ
② ボールは1つ、パスしたら必ず他のゾーンに移動
③ ボールは1つ、ボールを受けたら他のゾーンに運んでパス
※オプション: 3対1で行い、空いたゾーンに運ぶ

KEY FACTOR

- 観る(味方、相手、スペース)
- 予測
- 駆け引き