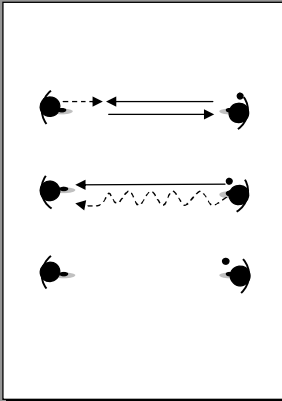


TRAINING.1



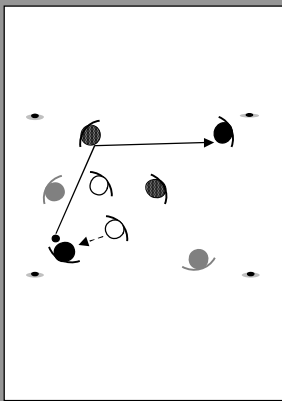
**【オーガナイズ】**  
 対面パス  
 ① ハンドパス チェストパス  
 ② コロでのパス  
 ③ 片方がヘディング  
 ④ ボレー

---

・10m×15m  
 ・常に動きながらパスをする、受ける  
 ・ボールに寄る  
 ・キャッチからパスまでを早く

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる

TRAINING.2



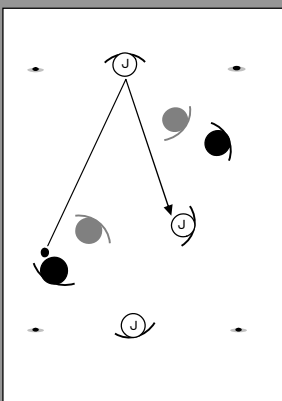
**【オーガナイズ】**  
 ・6v2 4色2人組み  
 ① ハンドパスで  
 ② リターンパス不可  
 ③ 同色へのパス不可  
 ④ 広げて足で

---

・8m×10m(手)  
 ・12m×15m(足)  
 ・ボールを奪われた色の2人が守備者になる  
 ・広がってボールを受ける  
 ・パスを出せる選手の制限のことを考えてプレー  
 ・ボールを止まって受けない  
 ・ボールを出してから速くへ動く

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・動きながら、考えながらプレーする  
 ・ボールを保持し続ける  
 ・パスを出したら動く  
 →動くことでスペースが出来る  
 →出来たスペースへ再びパスを出して動く  
 (遠い所へ動くと言うことはより大きいスペースを作れるということ)  
 ・はやく見る(相手・味方・スペース・ボール)  
 動くことで出来たスペースをどのように使うか  
 次に自分かどうプレーするかの情報をはやく得る  
 ・キープを探す  
**守備側**  
 ・アグレッシブな守備  
 ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.3



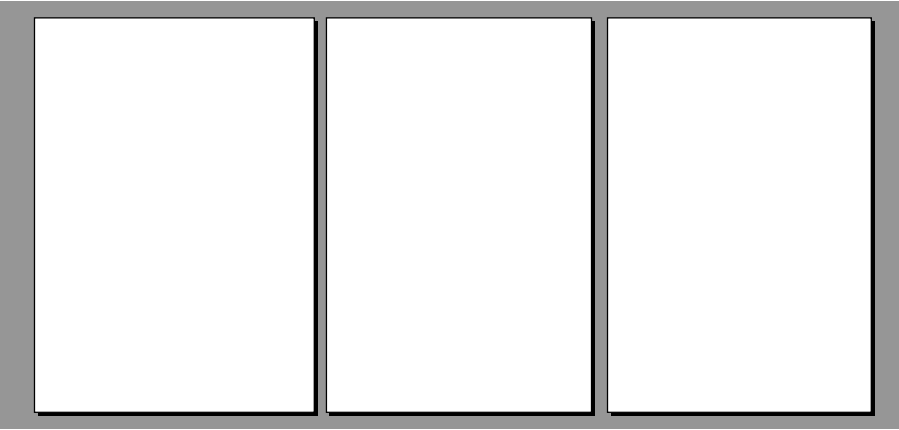
**【オーガナイズ】**  
 ・2v2+3ジョーカー  
 ① ジョーカーはグリッドの外に2人、中に1人  
 ② リターンパス不可

**OPTION**  
 ③ ジョーカーは1タッチ

---

・12m×15m  
 ・出来るだけの3人でボールを動かす  
 ・ボールを奪われたら攻守交替  
 ・広がってボールを受ける  
 ・パスを出せる選手の制限のことを考えてプレー  
 ・ボールを止まって受けない  
 ・ボールを出してから速くへ動く

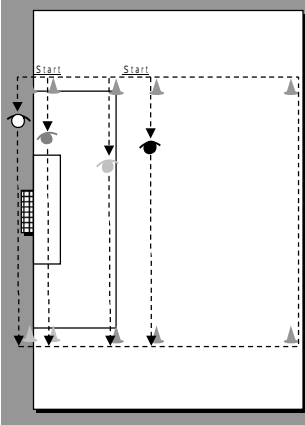
**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・動きながら、考えながらプレーする  
 ・ボールを保持し続ける  
 ・パスを出したら動く  
 →動くことでスペースが出来る  
 →出来たスペースへ再びパスを出して動く  
 (遠い所へ動くと言うことはより大きいスペースを作れるということ)  
 ・はやく見る(相手・味方・スペース・ボール)  
 動くことで出来たスペースをどのように使うか  
 次に自分かどうプレーするかの情報をはやく得る  
 ・キープを探す  
**守備側**  
 ・アグレッシブな守備  
 ・複数でボールを奪いに行く



・ボール保持者はパスを出せる選手に制限を加えられ、考えることが先行し、足の止まる選手が多く見られた。  
 考えることと動くことの両立を目的としたトレーニングであったが、どちらか一方に偏ってしまう傾向が強見られた。

「考えながら技術を発揮する」ことの重要性は、今後も説き続けなければならない。  
 ※今日は、午後に試合を控えていたため、トレーニングは3つに絞られて行われた。

TRAINING.1

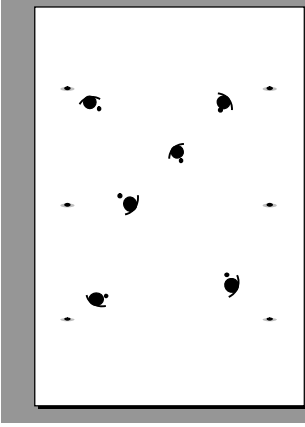


**【オーガナイズ】**  
 ・持久力向上を目的とする  
 ・VMA測定値より4グループに分ける  
 ・1分間で各グループ指定されたグリッドを1周する  
 ・1セット目 6分  
 ・2セット目 8分

予めVMA(有酸素性最大スピード)の値は測定競争ではないので、各自定められたペースで走ること  
 ・VMAの70%となるようなスピード設定

**【目的】**  
 有酸素能力の向上  
 自分自身の限界を知る  
 自分の速度を知る

TRAINING.2

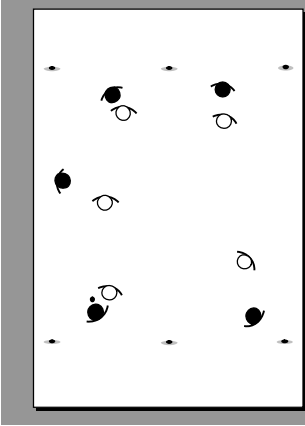


**【オーガナイズ】**  
 ・1人ボール1個  
 ・ドリブル  
 ・6人ボール1個  
 ・パス交換

35m x 16.5m  
 ・ドリブル  
 ・ドリブルは細かいタッチで  
 ・フェイントを入れながら  
 ・フェイントは大きく角度・スピードを変える  
 ・パス  
 ・常に動きながらパスをする、受ける  
 ・連続して同じ選手にパスをしない  
 ・ボールに寄る  
 ・出来るだけ速い人にパスをする  
 ・コントロールからパスをはやく

**【目的】**  
 常に動きながらプレー  
 マーカーを外す動きをして、ボールを受ける  
 ボールに寄ることを要求するのは、  
 インターセプトされることを防ぐと共に、  
 パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 ・コントロールからパスまではやく  
 ・コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に  
 パスの後側へ フリースペースへ動く  
 ・足元に正確な軌道した音のするパス  
 (デューソウ氏の表現で、強いパスを要求する時に使うキックをした時に「パーン!」と言う音がするキック  
 球質としては、コロコロ転がるボールではなく、  
 弱いが落ちないパスの事を指す

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・5v5  
 Option  
 ・5v5 + 1ジョーカー  
 ・ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

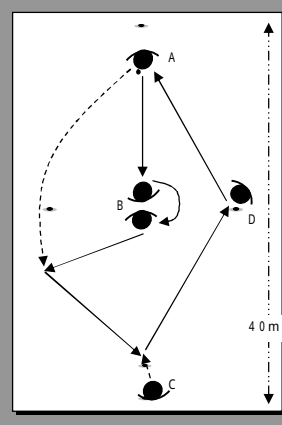
40 x 35m  
 ・広がりを持つ  
 ・ボールに寄る  
 ・常に動きながらパスをする、受ける

**【目的】**  
 攻撃面  
 ・フリースペースをつくる、探す  
 ・顔を上げる  
 ・パスコースをつくる、(ギャップ)を探す  
 ・しっかり聞く  
 ・はやく観る

守備面  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス  
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 複数で守備をする  
 (1人の判断で奪いに行くよりも、複数で運動する)

今日は、VMA(有酸素性最大スピード)の70%となるように、走る距離と時間を設定した。 VMA値は予め測定済み競争ではないので、各々決められたスピードを維持することに意識を傾けさせた。

TRAINING.4

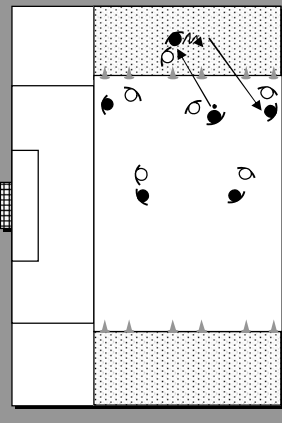


**【オーガナイズ】**  
 6人1組  
 AからBにパス  
 BはAが走る側とは逆側にターン  
 Aはその後、マーカーを回り、  
 Bからパスを受けてCにパス  
 Cは前のマーカーでボールを受けてDにパス  
 Dはパスを受けたらAに向かってパス

B以外はパスを出した場所に移動  
 Bはタイミングを見て随時交代  
 パスを出した後の移動は全力で

**【目的】**  
 方向付けコントロール  
 パスの正確性

GAME



**【オーガナイズ】**  
 6v6  
 コーンの間を通してパスが繋がれば得点  
 両ゴールを攻めても良いが、そのゴール以外を通過して  
 エリアにボールを一度戻す  
 オフサイドは明らかに場合のみ

35m x 68m

**【目的】**  
 開く  
 サイドチェンジ  
 積極的にボールを奪いに行く  
 常に動きながらプレー

この年代での持久性の向上は著しいため、ボールを伴わないトレーニングではあるが、今後も定期的に取り入れていく必要がある。

TRAINING.1

**【オーガナイズ】**  
 ・3人1組  
 A 一人にボール1個でドリブル  
 B 3人にボール1個でパス交換  
 C パス3本を2人で行い、4本目は3人目にパス

**【目的】**  
 ・コントロールとパス  
 ・動きながらプレー  
 ・パスをするためのポジショニング  
 ・パスを受けるためのポジショニング  
 ・方向付けのコントロール  
 ・3人目へパスするためのワンツースームの変化  
 ・3人目の移動  
 ・情報を得るためにしっかりと観る

TRAINING.2

**【オーガナイズ】**  
 ・3色3人組  
 A 同じ色同士のパス交換  
 B 指定した色に必ずパス  
 C 6v3  
 D とられた色のチームが守備

・20m x 35m  
 A 出来るだけ速いところへパス  
 B パスを出したら、出来るだけ速いスペースへ移動  
 C 動き出すことがボールをもらう合図  
 D 広がってプレー

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 ・コントロールからパスまではやく  
 ・コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に  
 ・広がりを待つ  
 ・パスの後開く、フリースペースへ動く  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・(デュソー氏の表現で、強いパスを要求する時に使うキックをした時に「バーン!」と言う音がするキック  
 ・球質としては、コロコロ転がるボールではなく、勢いが落ちないパスの事を指す

TRAINING.3 - A

**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール  
 Aは対面にパスをして、出した所に移動  
 Bは前方のマークでボールを受けた後、と同じ

・パスを出したら移動は全力で  
 ・ボールに寄る  
 ・常に動きながらパスをする、受ける  
 ・グラウンダー、浮き球

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールの動きが止まらないようにプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄る  
 ・方向付け  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・(デュソー氏の表現で、強いパスを要求する時に使うキックをした時に「バーン!」と言う音がするキック  
 ・球質としては、コロコロ転がるボールではなく、勢いが落ちないパスの事を指す

TRAINING.3 - B

**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール  
 Bがどちらかのマークへ動き出す  
 AはBの動きを見て、動いた方のマークにパス  
 C パスを出したら対面に移動

・良く観てパス  
 ・パスを出した後の移動は全力で

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 ・コントロールからパスまではやく  
 ・コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・(デュソー氏の表現で、強いパスを要求する時に使うキックをした時に「バーン!」と言う音がするキック  
 ・球質としては、コロコロ転がるボールではなく、勢いが落ちないパスの事を指す

TRAINING.3 - C

**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール  
 Aは対面にパスをして、出した所に移動  
 Bは前方のマークでボールを受け、行きたい方向と逆にコントロールし、その後マークの外からパス

・良く観てパス  
 ・パスを出した後の移動は全力で

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 ・コントロールからパスまではやく  
 ・コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・(デュソー氏の表現で、強いパスを要求する時に使うキックをした時に「バーン!」と言う音がするキック  
 ・球質としては、コロコロ転がるボールではなく、勢いが落ちないパスの事を指す

GAME

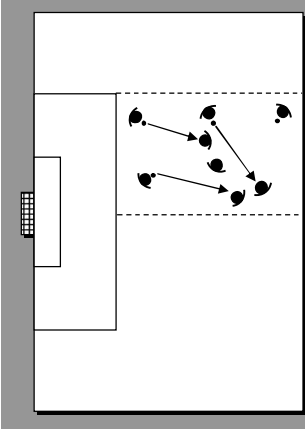
**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 1-3-3

**【目的】**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・アグレッシブな守備 ボールを奪いに行く  
 ・守備は下がらない  
 ・キーパーは手でパス、または足で払いパス

・トレーニングの中で、クロード・デュソー氏始めコーチ達が口を酸っぱくして言う、「ボールに寄り」と、パスが出される前ではなく、パスが出された後にこの言葉は飛び交う。ボールに一歩でも寄る習慣が

インターセプトされることを防ぎ、コントロール後のスピードを生み出す。注意すべきは、パスが出る前に寄るのではないと言うこと。

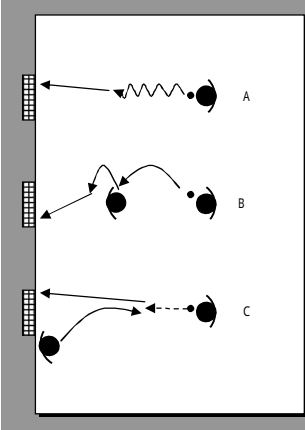
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ハンドパス交換  
 足でパス交換  
 -----  
 ・2.0 m × 3.5 m  
 ・出来るだけ速いところへパス  
 ・パスを出したら、出来るだけ速いスペースへ移動  
 ・動き出すことがボールをもらう合図

**【目的】**  
 常に動きながらプレー  
 マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ボールに寄ることを要求するのは、  
 インターセプトされることを防ぐと共に、  
 パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 コントロールからパスまではやく  
 コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に  
 広がりを持つ  
 パスの後開く、フリースペースへ動く  
 足元に正確な軽い音のするパス  
 (デューラー氏の表現で、強いパスを要求する時に使う  
 キックをした時に「バーン！」と言う音がするキック  
 球質としては、コロコロ転がるボールではなく、  
 弱いが落ちないパスの事を指す

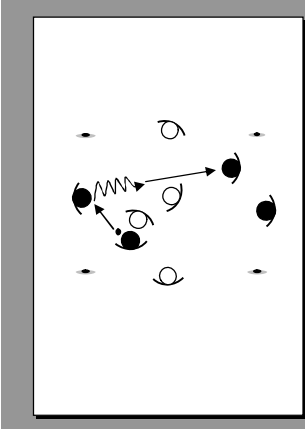
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人1組  
 A  
 ドリブルからシュート インサイドインステップ  
 リフティングからシュート  
 B  
 投げられたボールをヘディングで  
 コントロールしてからシュート  
 ボールが地面に落ちる前にシュート  
 を足でコントロールからシュート  
 からボレーシュート  
 ジャンピングボレー  
 オーバーヘッドキック  
 C  
 コントロールからボレーシュート  
 ダイビングヘッド  
 -----  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 ・Bはゴールに背を向けた状態から

**【目的】**  
 蹴る時の身体のポジション  
 フォームのクオリティ  
 トライする

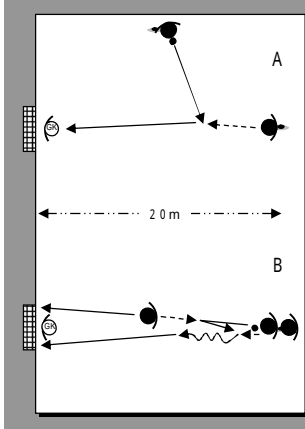
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・2v2 + 2  
 中2人、外2人  
 中から外にパスを出した場合、出した人が外へ、  
 外の人はドリブルイン  
 -----  
 ・出来るだけ中の2人でパス交換  
 ・広がりを持って行う

**【目的】**  
 常に動きながらプレー  
 ボールを保持し続ける  
 はやく蹴る(相手・味方・スペース・ボール)  
 中の2人はマークをはずす動きを

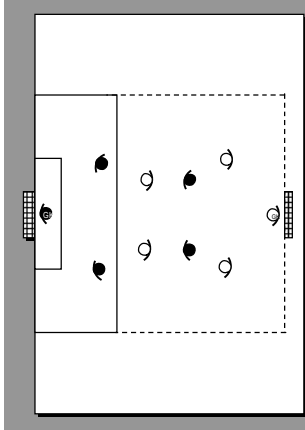
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 シュート  
 A  
 パスを受けてシュート  
 最初はGKに向かってのパス  
 B  
 シュートを打ったらボールを  
 受けに行く  
 次の選手からボールを受け、リターンパス  
 コントロールからシュート

**【目的】**  
 シュートを打つ  
 インステップキック  
 正確さ(パワーは求めない)  
 立ち足の位置  
 インステップキック  
 キックする足の位置(足の親指がボールの下に)  
 コントロールからシュートまではやく  
 蹴った足を伸ばす

GAME



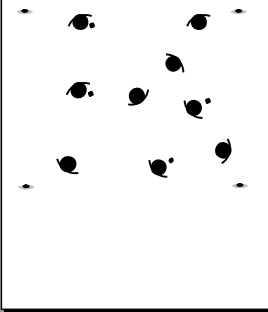
**【オーガナイズ】**  
 ・5v5  
 1 - 2 - 2  
 -----  
 ・4.0 m × 4.5 m

**【目的】**  
 ・攻撃アクションの準備  
 最大開くこと  
 アグレッシブな守備 ボールを奪いに行く  
 守備は下がない  
 ・キーパーは手でパス、または足で短いパス

[TR3] ・出来るだけ中にいる2人でのパス交換を選手に要求する。ボールを受けたいがために、つい近寄ってしまうものが多い。すかさずコーチから「広がれ!」。広がるのが外の選手へのパスコースを生み出し、中の2人のパスコースも生まれる。

結果、ボールが動くことを選手には理解して欲しい。当然試合においてもまったく同じことが言えるからだ。

TRAINING.1



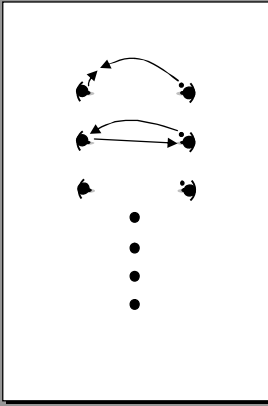
**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ・ハンドパス交換  
 ・合図で2人1組でハンドパス交換  
 ・ゴロでハンドパス交換

---

・1.5m x 2.5m  
 ・良く蹴ってパス  
 ・ボールを投げる人も受ける人も動きながら  
 ・キチンと投げる  
 ・出来るだけ速い人にパス

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける

TRAINING.2



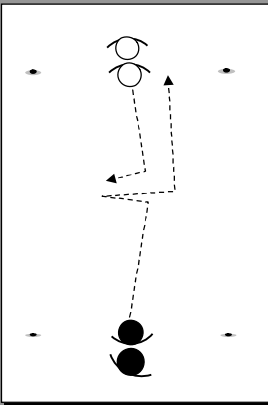
**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ・ヘディング 1人10回  
 ・長距離でのヘディング 1人10回  
 ・ジャンプヘッド 1人10回  
 ・インサイドボール 1人10回  
 ・インステップボール 1人10回

---

・同じように列を作る  
 ・ボールは相手の胸に返す  
 ・ヘディングの時、足は前後に行き  
 ・常に動ける状態をつくる

**【目的】**  
 ・ヘディング  
 ・ボールの軌道をしっかり判断する  
 ・身体の位置

TRAINING.3



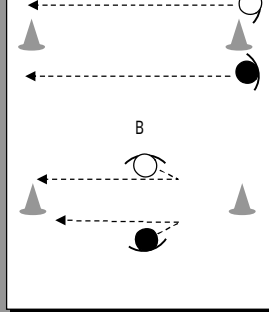
**【オーガナイズ】**  
 ・1v1 ライン通過(ボール無し)  
 ・攻撃側はマーカー間を通過する  
 ・守備側はマーカー間を通過させない

---

・1.0m x 1.5m  
 ・攻撃側はフェイントで守備者を交わす  
 ・細かなステップワーク

**【目的】**  
 ・相手の動きを良く観る  
 ・細かなステップワーク  
 ・フェイント

TRAINING.4



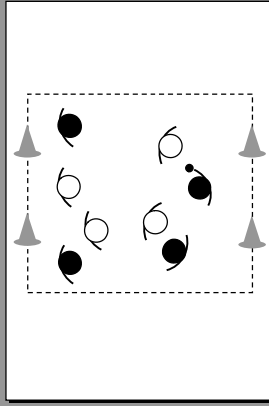
**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 A 合図で全力でコーンまで駆け抜ける  
 B 片方の選手が主導権を握り、どちらか一方のコーンを目指す  
 もう片方の選手はそれについていく

---

・1.5m

**【目的】**  
 ・スピード能力の向上

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングゲーム 4v4  
 ・ヘディングでつないでシュート  
 ・ボールを奪うのもヘディング  
 ・首より下のボールは手でとって良い  
 4v4  
 手 手のパス交換は不可

---

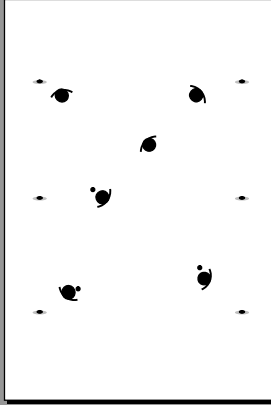
・15m x 20m

**【目的】**  
 ・ジャンプ  
 ・動かながら(足の時と同じ)  
 ・怖がらない  
 ・首をねじらない

今日は激しい雨のため、雨天練習場でヘディングを中心に1時間汗を流した。  
 強いボールを返すため、足を前後にし、踏み込んでヘディングする。ジャンプヘッドになると片足で踏み切れない。

普段のトレーニングの中で、当然ヘディングも取り入れているが、やはり獲得に時間を要する技術である。

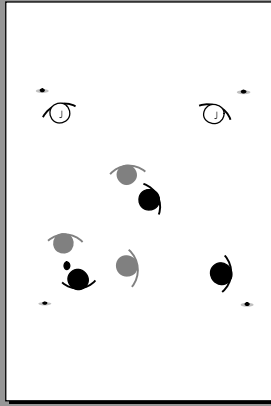
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・2人にボール1個  
 ・ハンドパス交換  
 ・足でグラウンダーパス交換  
 -----  
 ・3.5m x 16.5m  
 ・ボールを受ける時、受けた後その場に留まらない  
 ・ボールに寄る  
 ・1タッチ目から2タッチ目は素早く  
 ・出来るだけ速い人にパス

**[目的]**  
 常に動きながらプレー  
 マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ボールに寄ることを要求するのは、  
 インターセプトされることを防ぐと共に、  
 パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 コントロールからパスまでを早く  
 コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に  
 パスの後期く フリースペースへ動く  
 足元に正確な蹴った音のするパス  
 (ディフェンスの表現で、強いパスを要求する時に使う  
 キックをした時に「バーン！」と言う音がするキック  
 球質としては、コロコロ転がるボールではなく、  
 勢いが落ちないパスの事を指す

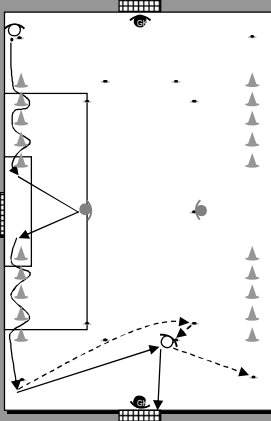
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・3v3 + 2ジョーカー  
 ・ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方  
 -----  
 ・2.0m x 2.5m  
 ・広がりを持つ  
 ・ボールが動く間に、3人目の選手は動き出す  
 ・常に動きながら

**[目的]**  
**攻撃面**  
 フリースペースをつくる、探す  
 顔を上げる  
 パスコースをつくる、(キャップを)探す  
 しっかりと開く  
 はやく観る  
**守備面**  
 ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス  
 それ以外の者はパスコースを限定するがポジション  
 複数で守備をする  
 (1人の判断で奪いに行くよりも、3人が運動する)  
 はやく奪う

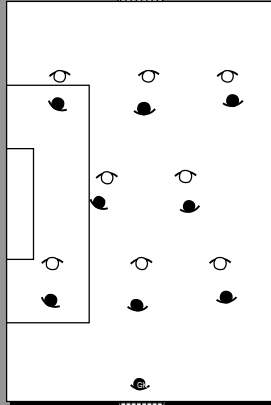
TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・ドリブル、クロスからのシュート  
 ・ドリブルでコーンをスラロム  
 ・マーカーで待つ選手とワンツー  
 ・コーンを抜けたらマーカーの先へ  
 ・マーカーの方向に向かってパス(クロスボール)  
 ・ボールに寄ってシュート  
 ・の後はシュート  
 ・シュートを打ったら次はドリブル  
 -----  
 ・ゴールを2つ使ったエクササイズ  
 ・の移動が走り期間に合う程度に、  
 ・のスタートのタイミングを調整  
 ・はコーチか、選手が交代で行う

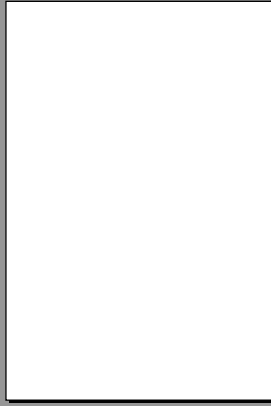
**[目的]**  
 パサーとシューターのシンクロ  
 コントロールからシュートまでを早く  
 動きながらのコントロール  
 パワーよりも正確性

GAME

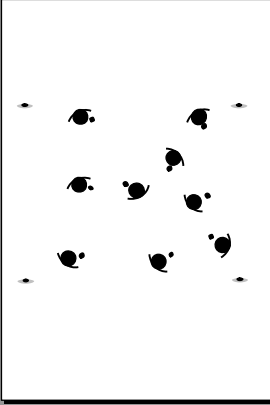


**[オーガナイズ]**  
 9v9  
 1-3-2-3  
 -----

**[目的]**  
 攻撃アクションの準備  
 最大限開くこと  
 アグレッシブな守備  
 ボールを奪いに行く  
 振るパスはしない  
 守備は下がらない  
 キーパーは手でパス、または足で短いパス



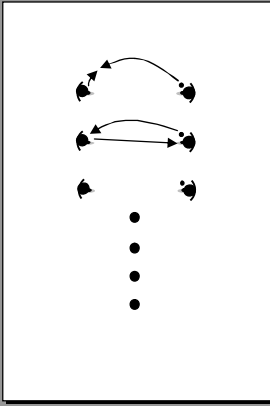
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・1人にボール1個  
 ・フリーでドリブル フェイントを交えて  
 合図でスピードアップ  
 ・ドリブルの状態色々なスキップ  
 -----  
 ・1.5m x 2.5m  
 ・細かくボールタッチ  
 ・フェイントは大きくスピードと角度を変える  
 ・広がる

**[目的]**  
 細かいボールタッチでのドリブル  
 ・スピード、角度を変化させるフェイント  
 ・スペースを早く見つける

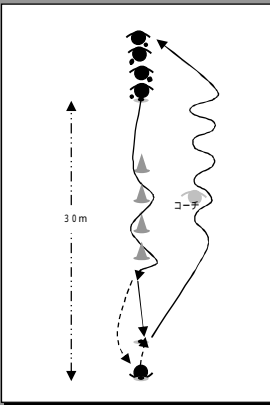
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・2人にボール1個  
 ・ヘディング 1人10回  
 ・長さでのヘディング 1人10回  
 ・ジャンプヘッド 1人10回  
 ・インサイドボレー 1人10回  
 ・インステップボレー 1人10回  
 -----  
 ・同じように列を作る  
 ・ボールは相手の胸に返す  
 ・ヘディングの時、足は前後に行き  
 ・常に動ける状態をつくる

**[目的]**  
 ・ヘディング

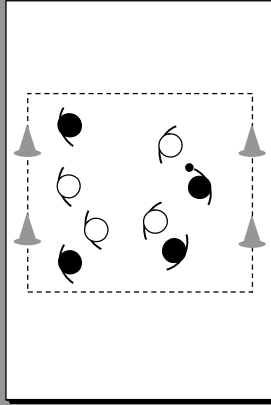
TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・5人1組 1人ボール1個  
 ・コーンをスクロームし、最後のコーンを抜いたらパス  
 ・パスを受け、ドリブルにフェイントを交えながら列に戻る  
 ・(パスをしたら次の の準備 (すぐ移動))  
 -----  
 ・では動き出しのタイミングとボールに寄る  
 ・1つ目のコーンを抜いたら次の人はスタート  
 ・連続して行うようにスタートのタイミングは調節  
 Option  
 ・コーチがディフェンスに入る

**[目的]**  
 細かいボールタッチ  
 ・フェイントを使う  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ドリブル パス コントロール ドリブル

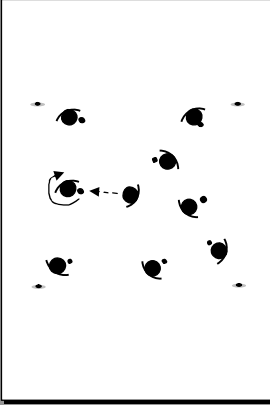
GAME



**[オーガナイズ]**  
 ゲーム 4v4  
 ・バウンドパス ボールを持って動いて良い  
 ・シュートは1バウンド以上してから  
 -----  
 ・1.5m x 2.0m  
 ・攻守の切替を早く

**[目的]**  
 ・ショートバウンドボールをキック

TRAINING.1



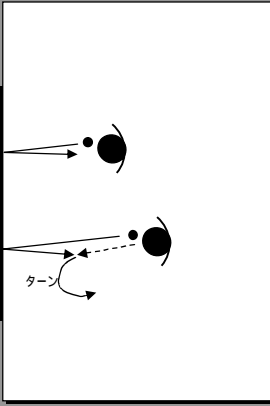
**[オーガナイズ]**  
 ・1人にボール1個  
 ・フリーでドリブル フェイントを交えて  
 ・合図でスピードアップ  
 ・ボールなしの選手2人とコーチ2人で  
 ・ボールを奪いに行く  
 ・奪われぬようにターン

-----

・40m x 30m  
 ・ターンは大きく角度を変える  
 ・ターン後、ボールが速くなり過ぎないように注意  
 ・スペースにドリブル

**[目的]**  
 ターン  
 スピード、角度を変化させる  
 フリースペースをはやく見つける

TRAINING.2



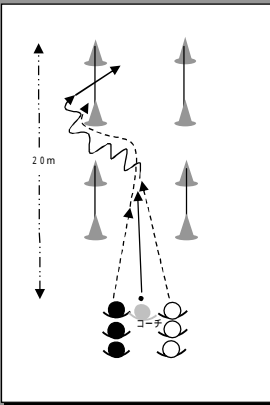
**[オーガナイズ]**  
 ・1人にボール1個  
 ・インサイドキック  
 ・リフティングで壁に近づき、  
 ・シュートバウンドをインサイドキック  
 ・壁から帰ってきたボールを  
 ・ターンしてコントロール

-----

・細かいステップを踏みながら  
 ・同じポイントを狙って蹴る  
 ・ボールに寄る

**[目的]**  
 ・キックの反復  
 ・正確なキックフォームの獲得  
 ・細かいステップを踏むのは、  
 ・試合と同じく動きながらのキックを反復するため  
 ・ボールに寄ることを要求するのは、  
 ・インターセプトされることを防ぐと共に、  
 ・パスを受けた後のスピードアップにもつながる

TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・1v1  
 ・コーチが2人の間にボールを出す  
 ・ボールを持っているものが攻撃  
 ・シュートは外側からのみ  
 ・守備も外側からのみ可能

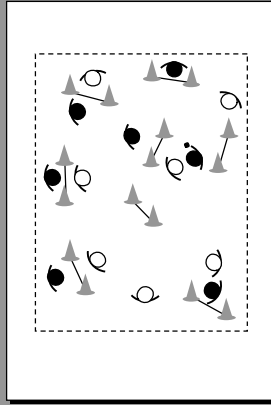
-----

・コロンにバーをのせて行う  
 ・ターン、フェイントを使って最もゴールを奪える  
 ・可能性のあるゴールを狙う  
 ・相手の逆をとる

Option  
 ・コーチが「2人」、「3人」と人数をコントロールし、  
 ・2v2、3v3へと発展させる

**[目的]**  
 ターン  
 フェイントを使う  
 はやく観る 相手、ゴール

TRAINING.4



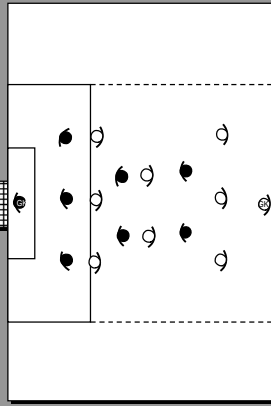
**[オーガナイズ]**  
 ・7v7  
 ・コロン内をドリブル通過  
 ・シュートは1タッチ  
 ・ゴールに一番近い選手がGK

-----

・40m x 32m  
 ・広がりを持つ  
 ・相手の逆をとる (ターンの有効性)

**[目的]**  
 ・ターン  
 ・フェイントを使う  
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況

GAME

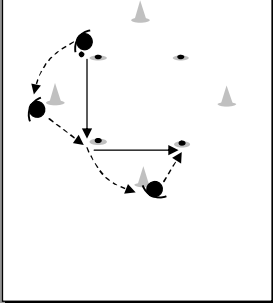


**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 1 - 3 - 2 - 2

**[目的]**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・FWからDFラインをコンバクトに  
 ・守備は下がらない  
 ・キーパーは手でパス、または足で短いパス



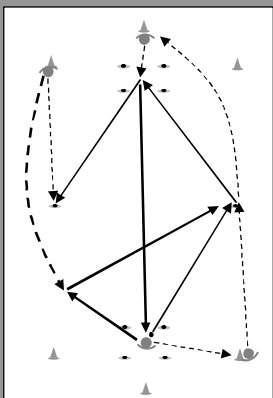
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 マーカーに向かってパス  
 パスを出したら外のコーンまで移動  
 マーカーでボールを受けられるように動き出す  
 パスは基本的には1タッチ  
 逆回り  
 Option  
 パスを対角線に出し、リターンパスをコントロールしてから再び同じことを繰り返す  
 ・マーカーでボールを持って受けない  
 ボールに寄る  
 パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングをみてパスの強さを調節する必要がある。しかし弱いパスは×  
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理ならコントロールしてからパスをする

**【目的】**  
 パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)  
 ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード  
 動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる  
 動きながらプレーをさせる  
 Option  
 常に同じタイミングでパスが出るのではない。  
 1タッチパスの時と、コントロールしてからのは、受け手の動き出すタイミングは違う  
 よく観てから動き出すことに着目し、選手が判断なく動き出すことに対しては修正を加えなければならない

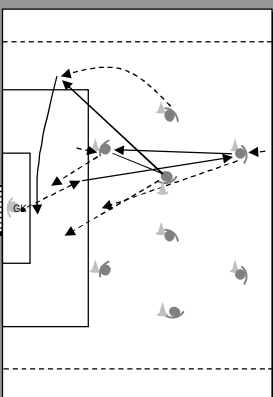
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 マーカーでボールを受けられるよう動き出す  
 マーカーに向かってパス  
 四角のグリッド内でボールを受ける  
 グリッド内にパス  
 の後次のコーンに移動  
 の後次のコーンに移動  
 Option 大きい線  
 1) のパスを正面にいる選手へパス  
 2) でマーカーで受けていた選手が  
 1) のパスに反応  
 3) グリッド内でパスを受け、2) のサポートにパス  
 4) と同じ回りに戻る  
 5) 上記を時々まぜる  
 ・可能であれば、のパスは1タッチ  
 ・マーカーでボールを受ける選手は、パスの出し手の状況をよく観てからスタート  
 ・マーカーでボールを持って受けない  
 ・ボールに寄る  
 パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングをみてパスの強さを調節する必要がある。しかし弱いパスは×  
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理ならコントロールしてからパスをする  
 ・Optionは、無機応変に行わせる

**【目的】**  
 パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)  
 ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード  
 動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる  
 動きながらプレーをさせる  
 Option  
 試合と同じで、パスは常に同じ場所に出るのではない。  
 縦にパスが入った時、サポートの選手が状況に応じて動くことを獲得させる

TRAINING.3



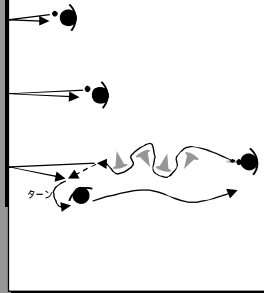
**【オーガナイズ】**  
 ・4人1組  
 GKがボールを持って一番遠い選手へスローイング  
 縦にパスをする  
 どのような形でも良いので、4人でパス交換からサイドへ展開  
 クロスをおげる  
 クロスをおげる選手以外、ゴール前でシュートを狙う  
 ・2グループ作り、片方がフィニッシュまで行く(とす次のGKがもう一方のグループへスローイング  
 ボールにより過ぎて、4人が近くなり過ぎない  
 ・あまりにもゴールに近いところからのサイド展開は、リアリティに欠けるのでゴール前ではシュートが優先

**【目的】**  
 選手が自らアイデアを出し、シュートまでボールを動かさせること  
 ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 (はやく動き過ぎると、4人の距離が近くなり過ぎる)  
 クロスの入り方を獲得させる  
 (3人いるので、ニア・ファ・こぼれ球狙いを意識  
 これもパスと同じで、ボールを持って受けないでいい入り方を考えさせなければならない)  
 ただし、この年代(U13)においては、筋力の問題でクロスがゴールが届かない、パスが弱いためランニングスピードのほうが高く、結果ボールを持つ状況が多くなってしま  
 図に示した点線の範囲内に限定してやらせることを考える必要がある

今日は、パスを受けるための動き出しとパス自体にこだわったトレーニングを行った。ボール保持者の状況を良く観ないために、はやく動き出してしまい、お互いの距離が近くなる。ついついボールに寄ってしまう選手には、声をかけてやり、

時にはユニフォームを掴んでまでそのタイミングを教える。ただ、パスが出された後はボールに寄らねばならない、いつボールに寄るのが、あるいは我慢しなければならないのかを掴んでもらうには、まだまだ時間がかかりそうだ。

TRAINING.1



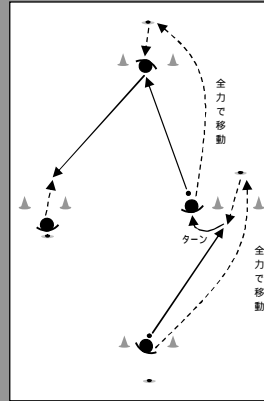
**[オーガナイズ]**  
 ・1人にボール1個  
 ・壁との距離約1mからインサイドキック  
 ・壁との距離約2mからインサイドキック  
 ・コーンをドリブルでスラロム  
 ・壁にパスをし、返って来たボールをターン  
 ・ターン後は全力ドリブルでマーカーまで戻る

**Option**  
 1) のターン時にコーチが背後からDFをする

**[目的]**  
 キックの反復  
 正確なキックフォームの獲得  
 細かいステップを踏むのは、  
 試合と同じ動きながらのキックを反復するため  
 ボールに寄ることを要求するのは、  
 インターセプトされることを防ぐと共に、  
 パスを受けた後のスピードアップにもつながる

**Option**  
 ターンの技術とよく観ること  
 (ターンの時コーチが左右どちらか側から守備することで  
 空いたほうへターンすることを促す)

TRAINING.2

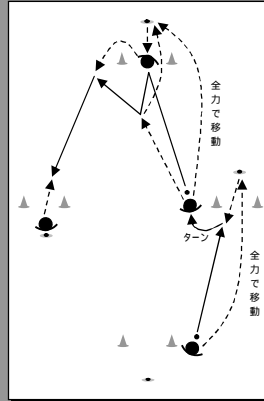


**[オーガナイズ]**  
 ・5人1組  
 ・コーン間で次の選手が受けられるようにパス  
 ・マーカーから出て来て、ターン  
 ・同様、次の選手がコーン間で受けられるようパス  
 ・マーカーから出て来てコントロール、そして 同じ  
 ・パスを出したら次のマーカーへ移動

・30m x 25m  
 ・は、アウトサイド、インサイドターンの両方  
 ・可能であれば とのパスは1タッチ  
 ・の後は次のマーカーへ移動  
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理なら  
 ・コントロールしてからパスをする  
 ・パスの出し手の状況をよく観てからスタート  
 ・ボールに寄る  
 ・ターン後、すぐにパスを出す 時間をかけない

**[目的]**  
 ターンの技術獲得  
 パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ボールを受けるために動き出せばよいか  
 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、  
 インターセプトされてしまう)  
 ボールに寄ることを要求するのは、  
 インターセプトされることを防ぐと共に、  
 パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード  
 動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる  
 動きながらプレー

TRAINING.3

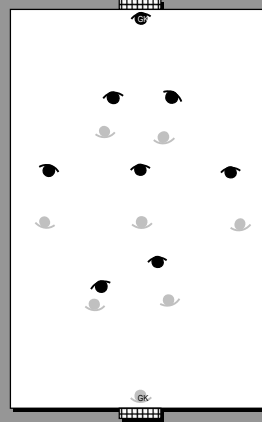


**[オーガナイズ]**  
 ・5人1組  
 ・コーン間で次の選手が受けられるようにパス  
 ・マーカーから出て来て、ターン  
 ・同様、次の選手がコーン間で受けられるようパス  
 ・リターンパスを受けたら図の方向にパス  
 ・リターンパスを出したら図のように動き直す

・30m x 25m  
 ・は、アウトサイド、インサイドターンの両方  
 ・は、ボールに寄る向けない  
 ・の後は次のマーカーへ移動  
 ・可能であれば とからのパスは1タッチ  
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理なら  
 ・コントロールしてからパスをする  
 ・パスの出し手の状況をよく観てからスタート  
 ・ボールに寄る  
 ・ターン後、すぐにパスを出す 時間をかけない

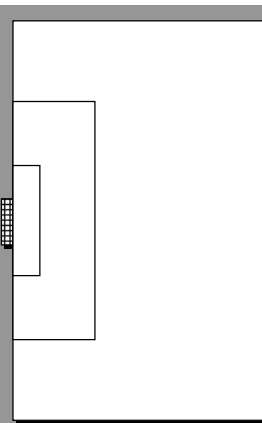
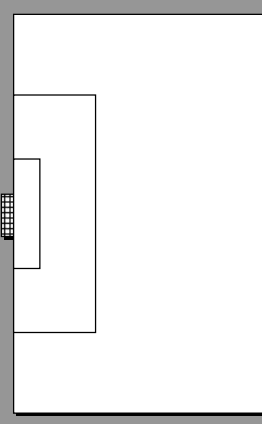
**[目的]**  
 ターンの技術獲得  
 ステップワーク  
 パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ボールを受けるために動き出せばよいか  
 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、  
 インターセプトされてしまう)  
 ボールに寄ることを要求するのは、  
 インターセプトされることを防ぐと共に、  
 パスを受けた後のスピードアップにもつながる  
 パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード  
 動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる  
 動きながらプレー

GAME



**[オーガナイズ]**  
 8v8  
 1-2-3-2  
 ハーフコート

**[目的]**  
 ・ターン技術の獲得  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・FWからDFラインをコンパクトに  
 ・ボールを奪いに行く  
 ・守備は下がらない  
 ・キーパーは手でパス、または足で短いパス



今日はターンの反復を中心にトレーニングを行った。しかし、技術と持久力の向上を目的とすることは変わらない。  
 ターン後、パスを出したら走る。受けるために動く。動きながらの技術発揮を選手には常に要求している。

気をつけなければならないのは、ターンしてからのプレーである。コントロールからパスまでをはやくすること。  
 そのためにはターンの時に、ボールを足元に入れすぎないこと、ボールを速くに置きすぎないことに注意が必要である。