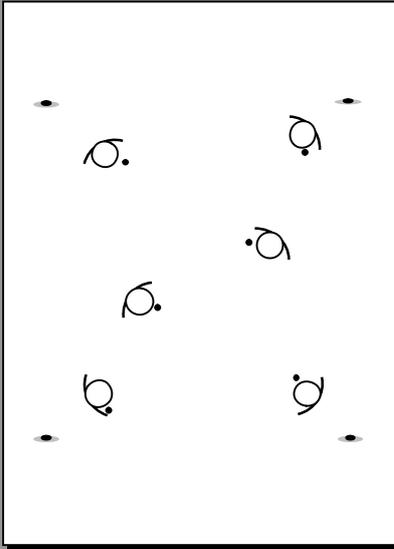


TRAINING.1

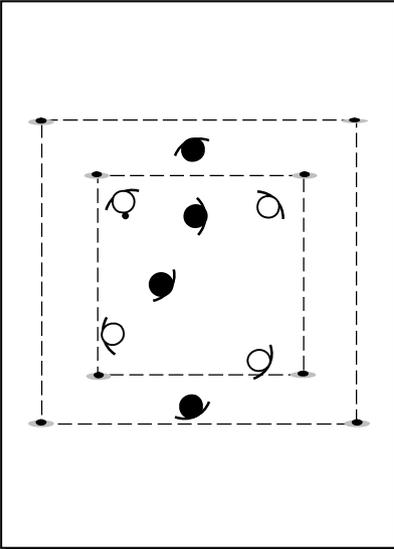


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ①ドリブル
 ②リフティング
 ③足でパス交換

 ・ペナルティエリアの半分を使って

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・ボールフィーリング

TRAINING.2

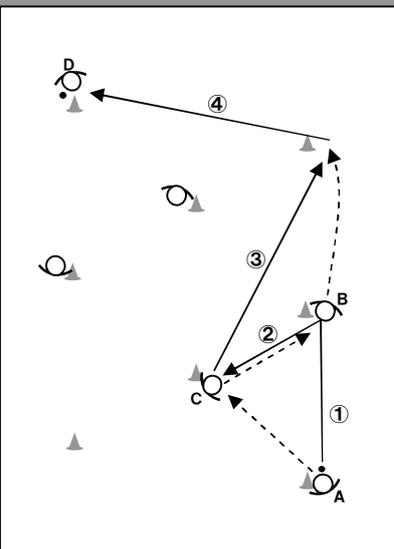


【オーガナイズ】
 ・4v2
 ①小グリッド内で4v2
 ②守備側は奪ったら外の2人が入ってポゼッション
 ③ボールを奪われたら2人が残って守備
 ④外のグリッドに攻撃側が入れれば外の2人も奪ってよい

 ・12m×12m+15m×15m

【目的】
 ・パスとコントロール
 ・攻守の切り替え
 ・良い準備
 ・状況に応じたプレー

TRAINING.3-A

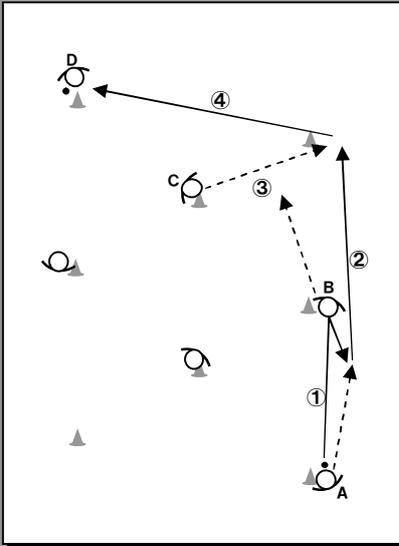


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ①AからBにパスでスタート
 ②BはCにパスをして次に受ける準備
 ③CはBからのパスをリターン
 ④BはCからのパスをDにパス
 ⑤各選手パスを出した移動

 ・パスを出したらすばやく移動

【目的】
 ・パスの精度
 → コース・強弱
 ・パスを出したら動く
 ・状況に応じたプレー
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・ボールに寄る
 ・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-B



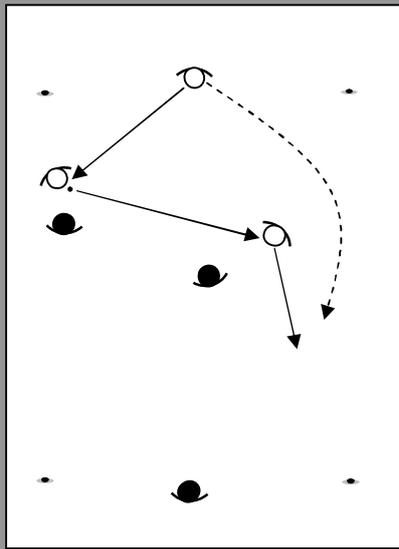
[オーガナイズ]
 ・パス&コントロール
 ① AからBにパスでスタート
 ② AはBからリターンパスを受けてCにパス
 ③ CはAからのパスをコンで受ける
 ④ CはDへパス
 ⑤ 各選手パスを出した移動
 ⑥ ボール2個で同時展開

Option
 ・Bはパスを出してサポート
 CはBを使っても良い

・パスを出したらすばやく移動
 ・

[目的]
 ・パスの精度
 → コース・強弱
 ・パスを出したら動く
 ・状況に応じたプレー
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・ボールに寄る
 ・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.4



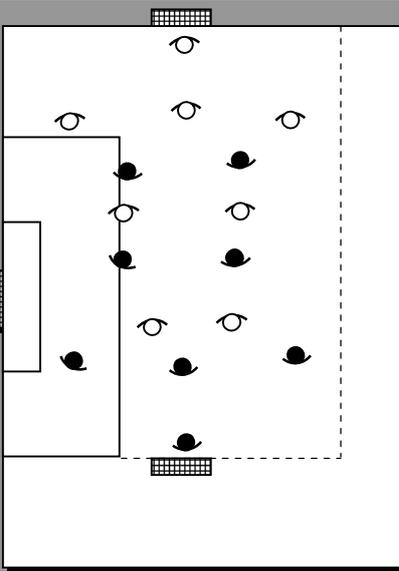
[オーガナイズ]
 ・2+1フリーマンv2+1フリーマン
 ① フリーマンは攻撃時のみ参加

・18m×20m
 ・基本的にはグリッド内は2v2
 フリーマンはチャンスを見て出て行く

[目的]
攻撃側
 ・いつ、誰が、どこを、どのように(つくり使う)
 ・スピードの変化 一気に崩す

守備側
 ・チャレンジとカバー

GAME

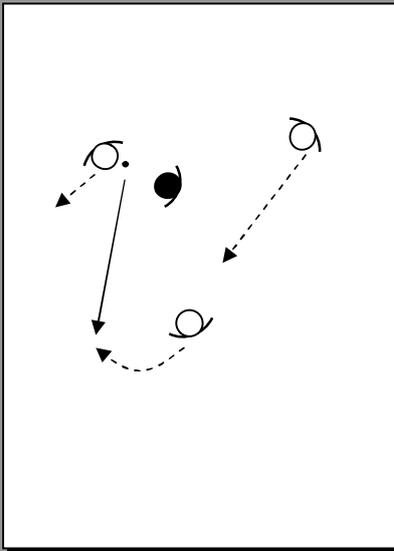


[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

・54m×40m

[目的]
 ・攻める時の動き
 ・開く
 ・サイドでのプレー
 ・パスコースをつくる
 ・ボールを失った時のポジショニング
 ・下らない
 ・カバーリング
 ・シンプルなプレー(1人のプレー時間を少なくする)

TRAINING.1



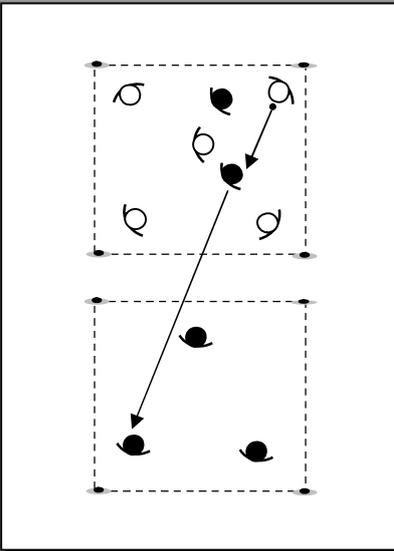
【オーガナイズ】
 ・3v1
 ① グリッドは無し
 ② 1タッチのみ
 ③ ボールの移動に伴って全員が移動
 ④ 出来るだけ三角形は小さく

Option
 ・リフティングでの3v1

・パスを出した後のサポートをはっきりと
 ・ボール保持者の状況によってサポートの位置を常に修正

【目的】
 ・サポートの習慣化 パスを出して動く
 → よく観て決める
 ・常に動きながらプレー
 ・パス回し中の緩急
 → ×相手が来ているのにパスのスピードを上げる

TRAINING.2

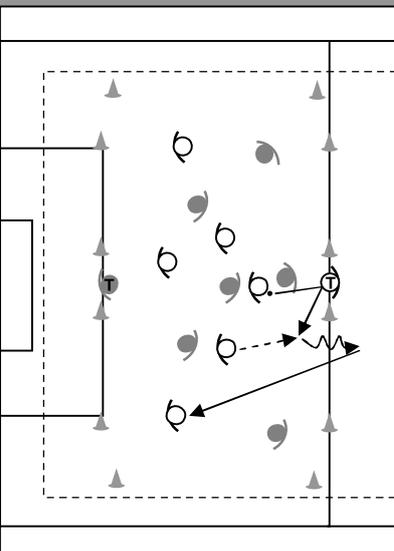


【オーガナイズ】
 ・5v2 5人3グループ
 ① 片方のグリッド内で5v2
 ② ボールを奪えば味方が待つ片方のグリッドにパス
 ③ 奪われた方から2人移動して守備者になる

・10m×10mを2グリッド
 ・もう1グループは別でヘディングのトレーニング

【目的】
 ・サポートの習慣化 パスを出して動く
 → よく観て決める
 ・常に動きながらプレー
 ・パス回し中の緩急
 → ×相手が来ているのにパスのスピードを上げる
 ・攻守の切り替え
 ・ボールを失わない

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・6v6+ターゲット
 ① 中央のコーン間にターゲット
 ② 中央はターゲットに当たったりターンを受けてラインを通過して得点
 ③ サイドはコーン間にパスを通し、それを受けられれば得点
 ④ 得点後は同じコーンを通れない

・58m×55m

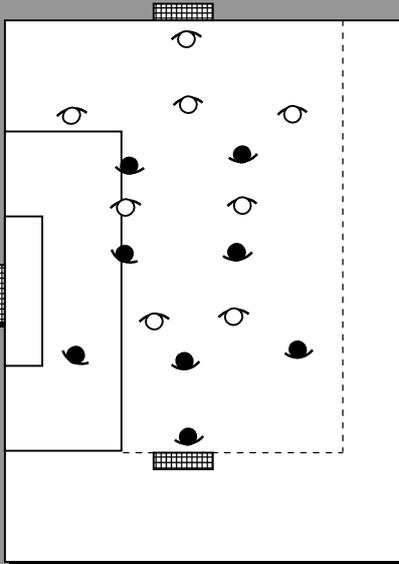
【目的】
攻撃側
 ・ポジション
 ・良い準備
 → 広がる
 → マークを外す動き
 → 局面に応じたサポート

 ・攻守の切り替え
守備側
 ・ボールに近いものが奪いに行く
 ・チャレンジとカバー

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

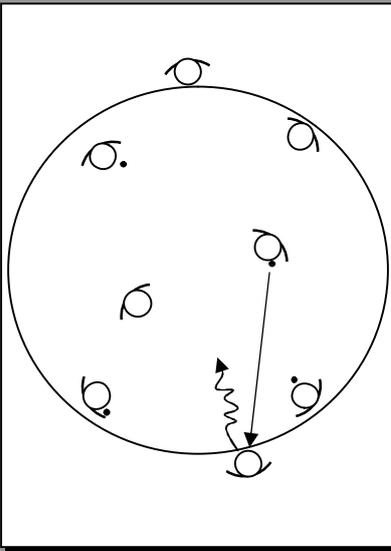
① 1-3-2-2

・54m×40m

[目的]

- ・攻める時の動き
- ・開く
- ・サイドでのプレー
- ・パスコースをつくる
- ・ボールを失った時のポジショニング
- ・下らない
- ・カバーリング
- ・シンプルなプレー（1人のプレー時間を少なくする）

TRAINING.1

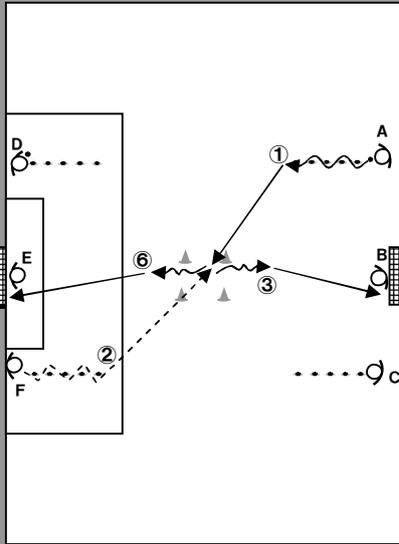


[オーガナイズ]
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス ② バウンドパス
 ③ バウンドパスを高く → ジャンプでキャッチ
 ④ ③でジャンプキャッチしてそのままパス
 ⑤ ヘディング ⑥ インサイド・インステップホレー
 ⑦ サークルの外と内に分かれ、中から外にパス
 外の選手はコントロールで中に入っていく

 ・センターサークルを使ったエクササイズ

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・パスとコントロールの質を向上させる
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・パスの後開く フリースペースへ動く
 ・連続した動き
 ・真っ直ぐなはいパス

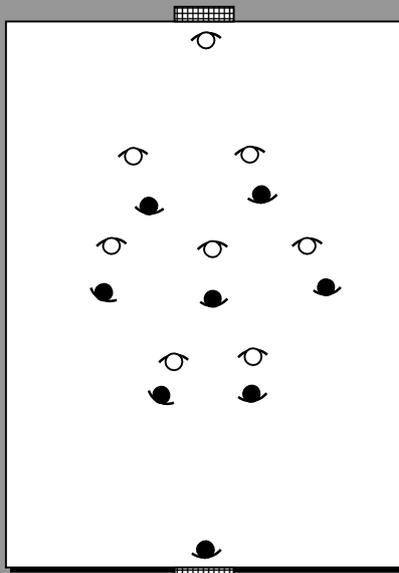
TRAINING.2



[オーガナイズ]
 ・シュートドリル
 コントロールからシュート
 ① Aのダブルからスタートで、マーカを抜いたら中央のコート内にパス
 ② FはAとタイミングを合わせ、マーカを素早く抜けるこの時ステップは自由(各自工夫)
 ③ コントロールからシュート → 最初はGKへのパス
 ④ GKはローテーション
 ⑤ ローテーションはアルファベット順
 ターンからシュート
 ①②は同じ
 ⑥ ターンからシュート
 ⑦ GK合流
 ⑧ ローテーションはA→D→F→C→A

[目的]
 ・キックの回復
 ・動きながらの技術 シュート

GAME



[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① 1-2-3-2

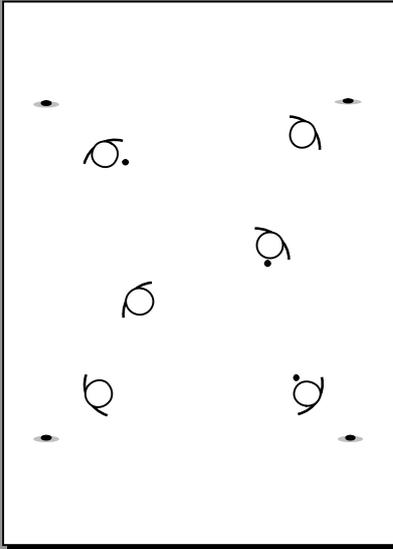
 ・60m×78m

[目的]
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 ・最大限開くこと
 ・全員で攻撃をする

 ・攻守の切り替え
 ・チームがブロックを作る

守備側
 ・全員で守備をする
 ・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
 ・カバーリング

TRAINING.1

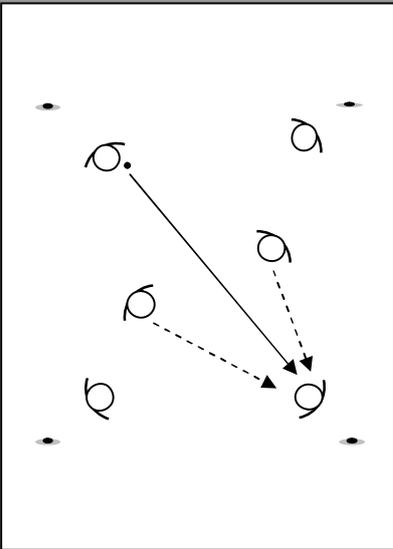


[オーガナイズ]
 ・バス&コントロール
 ① 6人でボール3つ

 ・20m×18m

[目的]
 ・バスとコントロールの質を向上させる
 ・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
 ・コントロールからバスまでを早く
 →コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に
 ・バスの後開く フリースペースへ動く

TRAINING.2

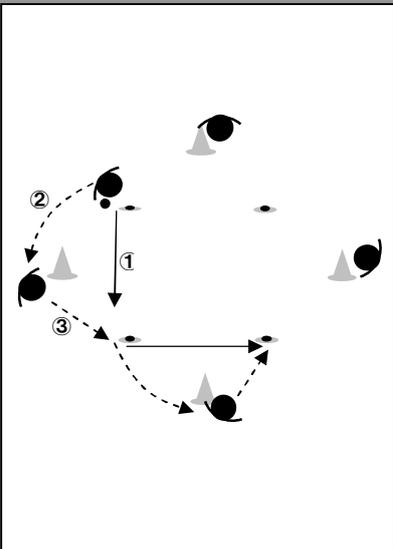


[オーガナイズ]
 ・6人でボール1つ
 ① バスを受けた選手の近くの選手が守備者になる

 ・20m×18m
 ・守備者はしっかりボールを奪いに行く

[目的]
 ・1タッチ目でどの方向に行きたいかを決定する
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・ボールに寄る
 ・コントロールからバスまでを早く
 →コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に
 ・バスの後開く フリースペースへ動く
 ・守備者はすばやくボールを奪いに行く
 → 誰がボールに一番近いかを判断

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・5人1組
 ① マーカーに向かってバス
 ② バスを出したら外のコーンまで移動
 ③ マーカーでボールを受けられるように動き出す
 ④ バスは基本的には1タッチ
 ⑤ 逆周り

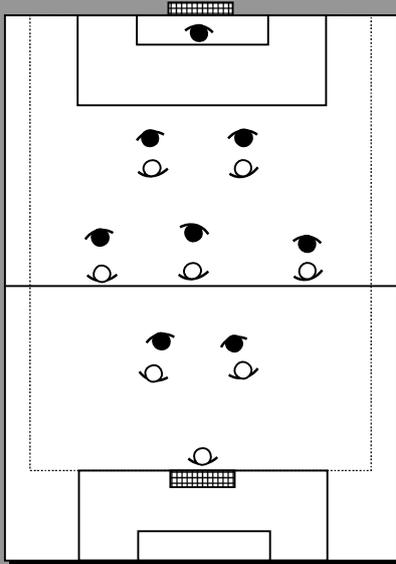
 ・マーカーでボールを待って受けない
 ・バスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングをみてバスの強さを調節する必要がある。しかし弱いバスは×
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理ならコントロールしてからバスをする

[目的]
 ・バスを出す側、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
 ・バスを受ける側がスピードを落とさないためのバススピード
 ・動いている選手に、出来るだけ強いバスを出させる
 ・動きながらプレーをさせる

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-2-3-2

・70m×60m

[目的]

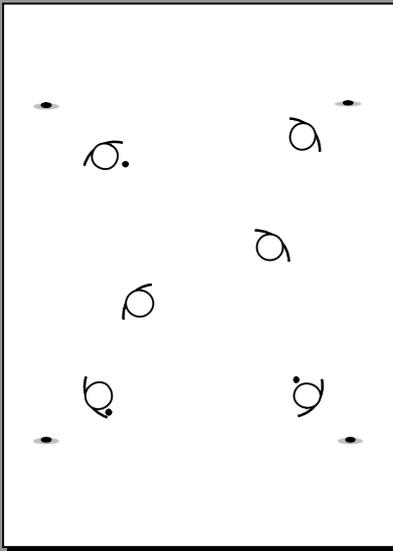
攻撃面

- ・攻撃の準備
- ・ボールをはやく回す
- ・運動量

守備面

- ・積極的にボールを奪いに行く
- ・互いにカバー
- ・FWもしっかり守備に戻ってくる

TRAINING.1

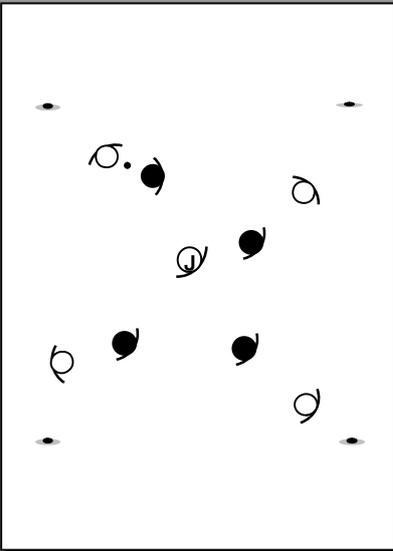


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス
 ② 片方が投げて片方がヘディング・ボレー
 ③ 足でパス交換

 ・20m×18m

【目的】
 ・パスとコントロールの質を向上させる
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・パスの後開く フリースペースへ動く
 ・連続した動き
 ・真っ直ぐなはやいパス

TRAINING.2

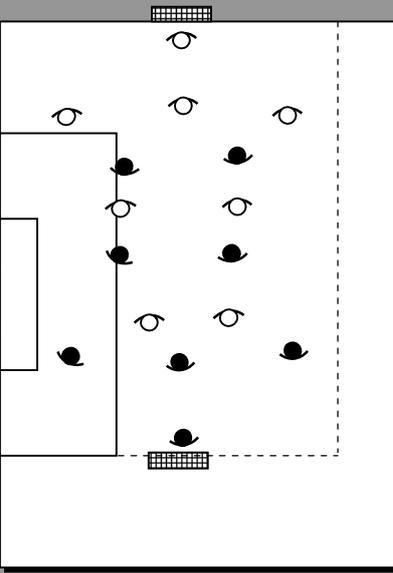


【オーガナイズ】
 ・4v4+1ジョーカー or 3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・20m×18m

【目的】
 ・開く
 ・パスをしてから、フリースペースへ動く
 ・(パートナーにパスをする時の)フェイント
 ・足元に正確な乾いた音のするパス
 ・DFのギャップに顔を出す
 ・ボールが一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

GAME

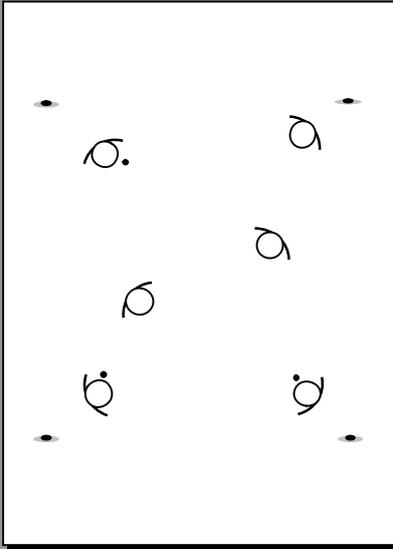


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-2-3-2

 ・54m×42m

【目的】
 ・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く
 ・チームがブロックを作る
 ・GKの近くで待たない
 ・GKがボールを持った時に、近づいていくのではなく、まず高い位置まで行ってきてから下がって受ける
 ・GKが一番近くの選手にパスをしない
 ・積極的にボールを奪いに行く
 ・DFは下がらない

TRAINING.1

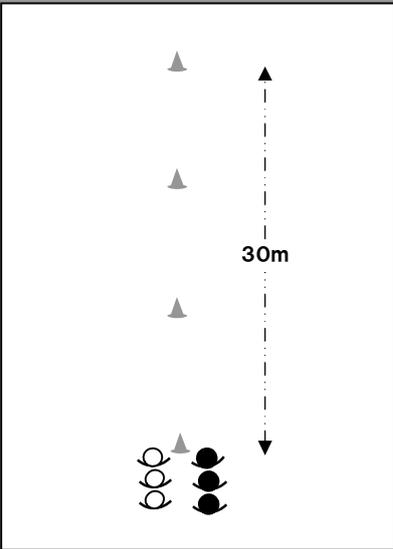


[オーガナイズ]
 ・バス&コントロール
 ① 6人でボール3つ

 ・20m×18m

[目的]
 ・バスとコントロールの質を向上させる
 ・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
 ・コントロールからバスまではやく
 →コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に
 ・バスの後開く フリースペースへ動く

TRAINING.2

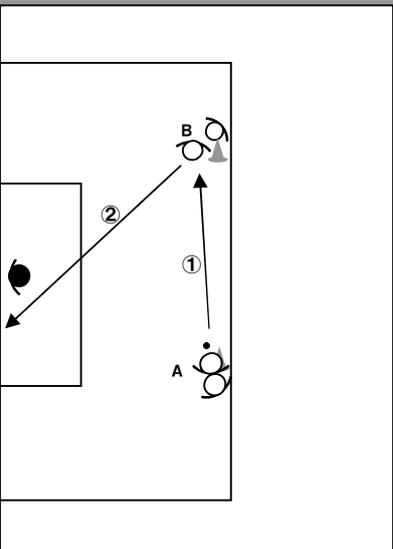


[オーガナイズ]
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×5本 座位・仰臥位・伏臥位
 ② 20m×3本
 ③ 30m×2本

 ・再開は、走るのに要した時間×20秒
 例:20mに3秒要した場合、60秒レスト
 ・セット間にレストをおく

[目的]
 ・最大スピードでトレーニングを行う
 → セット間のレストが十分に必要なのは
 乳酸が溜まった状態では最大スピードで
 トレーニングが行えないため
 ・スピード能力の向上
 ・ランニングテクニック
 ・ゴールまでスピードを緩めない

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・シュート
 ① AからBへバス
 ② Bはシュート 最初はGKに向かって
 ③ 逆側のサイドネットに向かって
 ④ 交互に行う

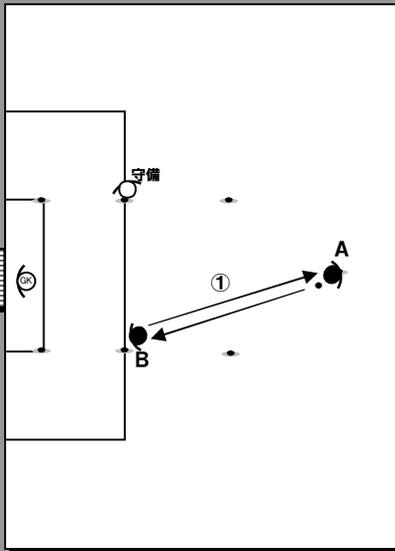
 ・コントロールから出来るだけはやくシュートを打つ

[目的]
 ・決める
 ・ミートすること
 ・ファーストタッチの置き所
 ・リバウンド 蹴った足で出て行く → 出来るだけすぐに

天候：曇

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



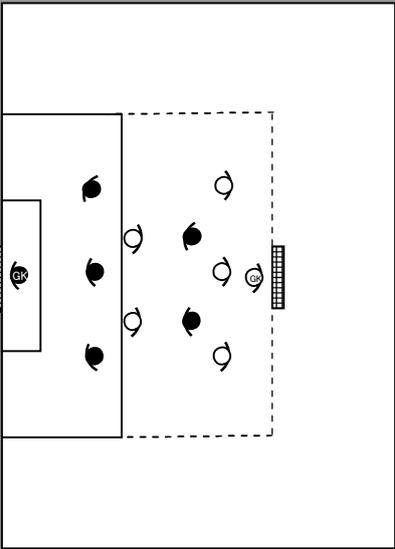
【オーガナイズ】

- ・2v1
 - ① AとBのパス交換が義務
 - ② パスが出たら守備を開始する
 - ③ オフサイド有り
-
- ・20m×35m
 - ・攻撃2人、守備1人
 - ・自由に展開
 - ・リズムを変化させる

【目的】

- ・動きを作り出す
- ・開く → 2v1の優位性を活かす
- ・FW2人が同じライン上に並ばない
- ・オフサイドに注意
- ・ドリブルかパス
- ・ディフェンスのポジション
- ・良いポジションを確保してシュート

GAME



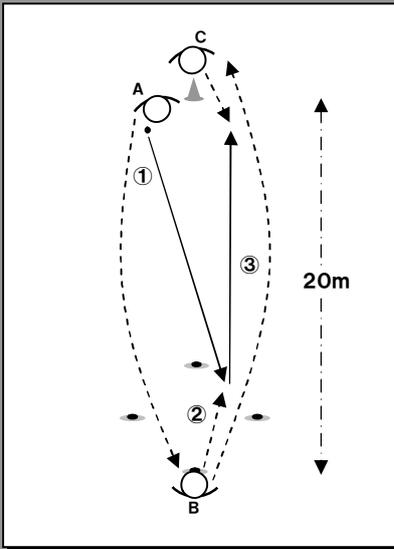
【オーガナイズ】

- ・6v6
 - ① 1-3-2
-
- ・40m×40m
 - ・5人の3グループ

【目的】

- 攻撃側
 - ・攻撃アクションの準備
 - ・最大限開くこと
 - ・全員で攻撃をする
- 守備側
 - ・全員で守備をする
 - ・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
 - ・カバーリング

TRAINING.1

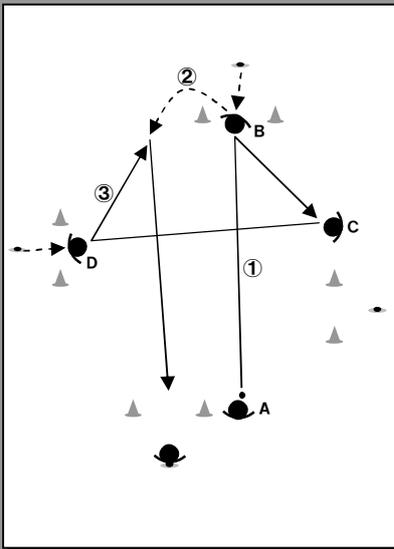


[オーガナイズ]
 ・1人にボール1個
 ① ホールフィーリング リフティング・ドリブル
 ・3人にボール1個
 ① AからBへパス、Aはパス後移動
 ② Bはどちらかのマーカー間でボールを受けCにパス、その後移動
 ③ Cがボールを受け、移動したAにパスで①に戻る

 ・パス後の移動ははやく

[目的]
 ・パスとコントロールの質を向上させる
 ・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
 ・コントロールからパスまでをはやく
 →コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に

TRAINING.2

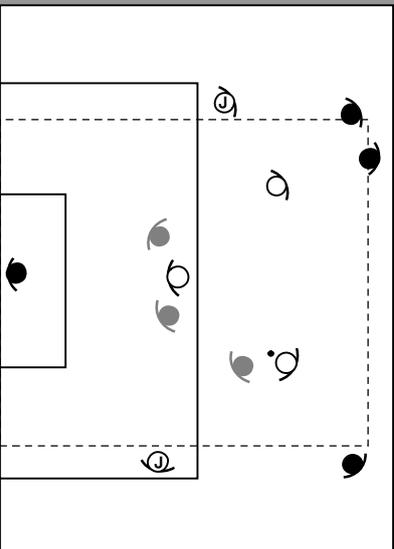


[オーガナイズ]
 ・5人1組
 ① BはAからのパスを、コーンの前を出てきてCに落とす
 ② Bは落とした後、図のように移動
 ③ DはCからパスを受け、Bに落とす
 ④ ①～③を繰り返す
 ⑤ パスを出したら次にすばやく移動

 ・24m×24m

[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

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・3v3+2ジョーカー+GK
 ① 攻撃側はフリーマンを使ってよい
 ② 攻撃側はミスで守備側になり、控えているもう1チームが攻撃側となってスタート
 ③ オフサイドあり

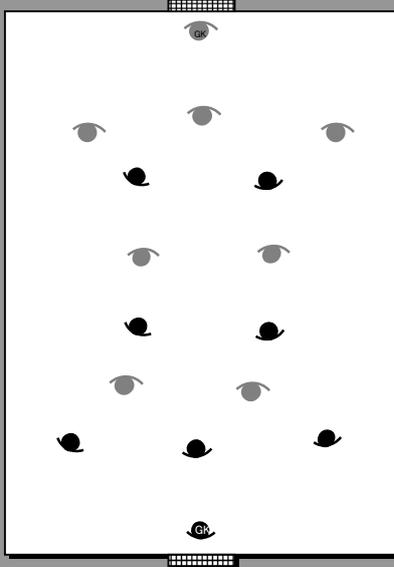
 ・30m×33m
 ・出来るだけプレーを切らせないためにも控えているチームもいい準備をする

[目的]
攻撃側
 ・数的有利(ジョーカー)を活かす 5v3
 ・シュートを決める
 ・リバウンド
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く → ガバー
 ・クロスボールへの対応
 ・ポジショニング

天候：曇

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・68m×52.5m

[目的]

攻撃側

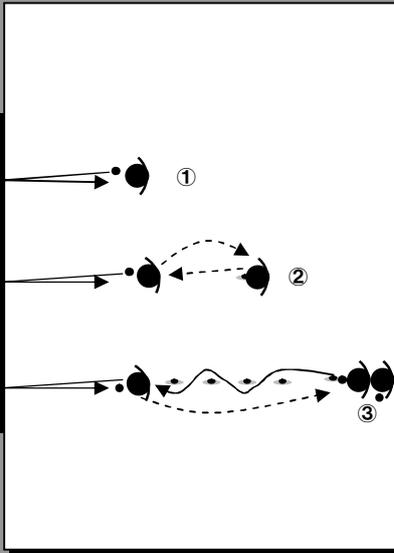
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・全員で守備をする
- ・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
- ・カバーリング

TRAINING.1



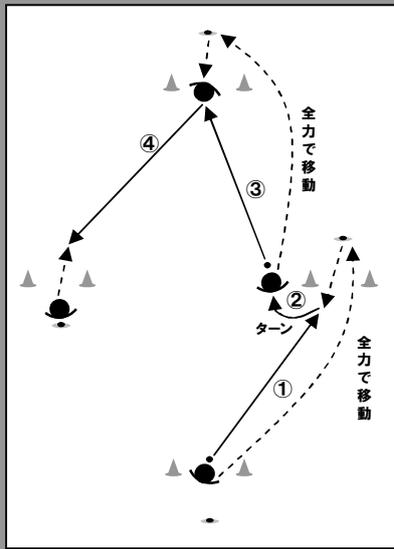
[オーガナイズ]

- ・壁打ち
 - ① 1人 インサイドキック
 - ② 2人 キックしたらバックステップで戻る
 - ③ ドリブルし、壁に当てて戻ってきたボールをコントロールして戻る
-
- ・②ではボールの流れを止めないような動きの工夫を

[目的]

- ・ウォーミングアップ
- ・キックの反復
- ・正確なキックフォームの獲得
- ・ボールに寄る

TRAINING.2



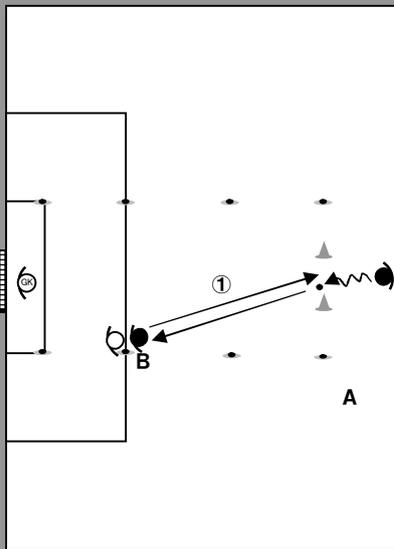
[オーガナイズ]

- ・5人1組
 - ① コーン間で次の選手が受けられるようにパス
 - ② マーカーから出て来て、ターン
 - ③ ①同様、次の選手がコーン間で受けられるようパス
 - ④ マーカーから出て来てコントロール、そして①と同じ
 - ⑤ パスを出したら次のマーカーへ移動
-
- ・30m×25m
 - ・②は、アウトサイド、インサイドタンの両方
 - ・可能であれば①と④のパスは1タッチ
 - ・①、③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]

- ・タンの技術獲得
- ・パスを出す側、受ける側の両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

TRAINING.3



[オーガナイズ]

- ・2v1
 - ① AとBのパス交換が義務
 - ② パスが出たら守備を開始する
 - ③ オフサイド有り
-
- ・20m×35m
 - ・攻撃2人、守備1人
 - ・自由に展開
 - ・リズムを変化させる

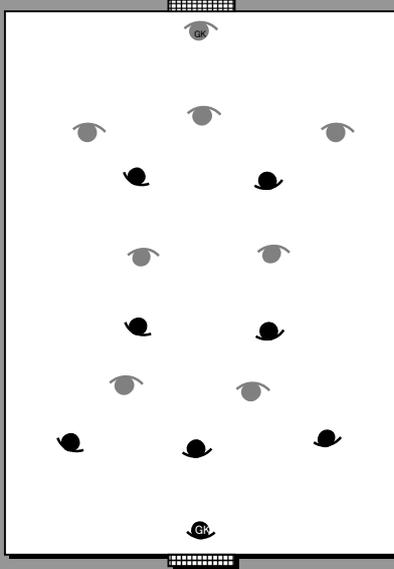
[目的]

- ・動きを作り出す
- ・開く → 2v1の優位性を活かす
- ・FW2人が同じライン上に並ばない
- ・オフサイドに注意
- ・ドリブルかパス
- ・ディフェンスのポジション
- ・良いポジションを確保してシュート

天候：雨

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・60m×65m

[目的]

攻撃側

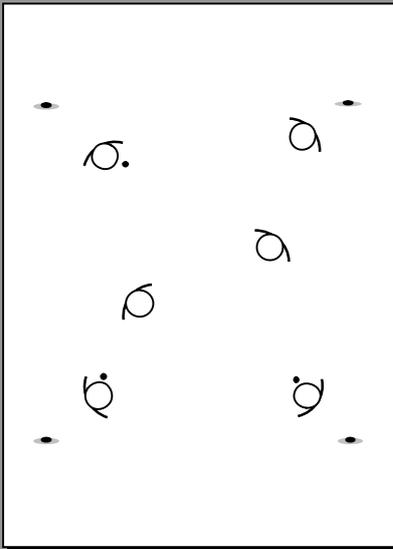
- ・攻める時の動き
- ・開く
- ・サイドでのプレー
- ・パスコースをつくる
- ・シンプルなプレー（1人のプレー時間を少なくする）

・攻守の切り替え

守備側

- ・ボールを失った時のポジショニング
- ・下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

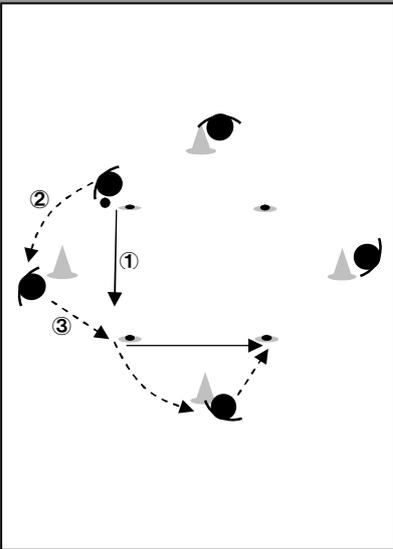
- ・パス&コントロール
- ① 6人でボール3つ

・20m×18m

【目的】

- ・パスとコントロールの質を向上させる
- ・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
- ・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
- ・パスの後開く フリースペースへ動く

TRAINING.2



【オーガナイズ】

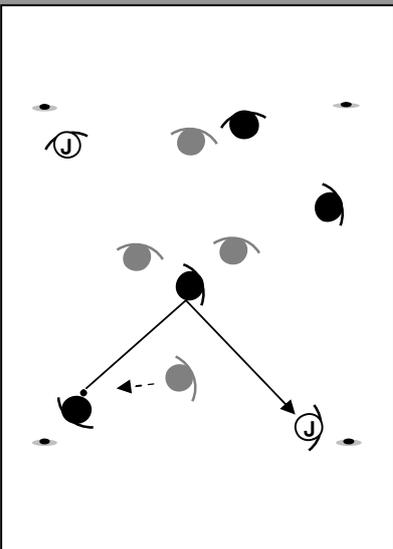
- ・5人1組
- ① マーカーに向かってパス
- ② パスを出したら外のコーンまで移動
- ③ マーカーでボールを受けられるように動き出す
- ④ パスは基本的には1タッチ
- ⑤ 逆回り

- ・マーカーでボールを待って受けない
- ・パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングを見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
- ・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

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・4v4+2ジョーカー
- ① フリーで
- ② ジョーカーは1タッチのみ
- ジョーカーへのパスは1タッチのみ

・18m×20m
・残ったグループはヘディングのトレーニング

【目的】

- 攻撃側
- ・常に動きながら、観ながら、考えながらプレー
 - ・ボールを保持し続ける
 - ・パスを出したら動く
 - ・はやく観る(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
 - ・次に自分がどうプレーするかの情報をはやく得る
 - ・キャップを探す

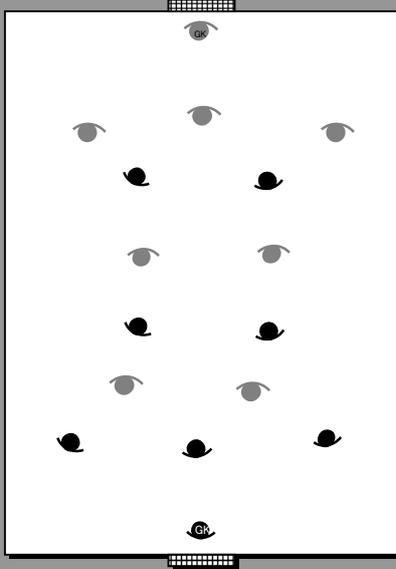
守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・52.5m×68m

[目的]

攻撃側

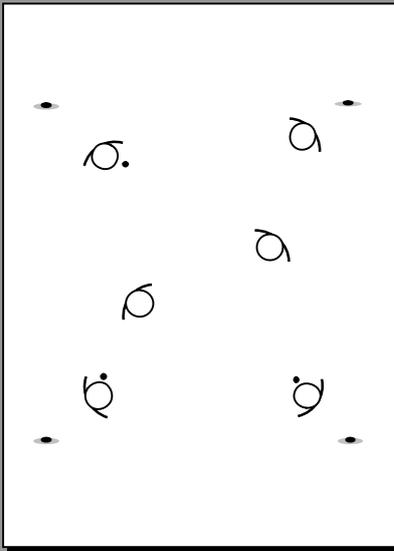
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・全員で守備をする
- ・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
- ・カバーリング

TRAINING.1

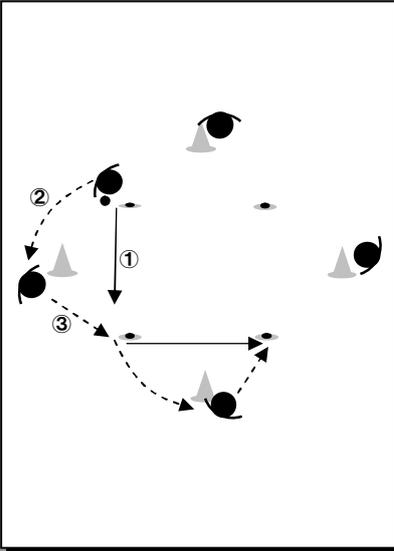


【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① フリーランニング
 ② ハンドパス
 ③ パス&コントロール

 ・20m×35m

【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
 ・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
 ・パスの後開く フリースペースへ動く

TRAINING.2

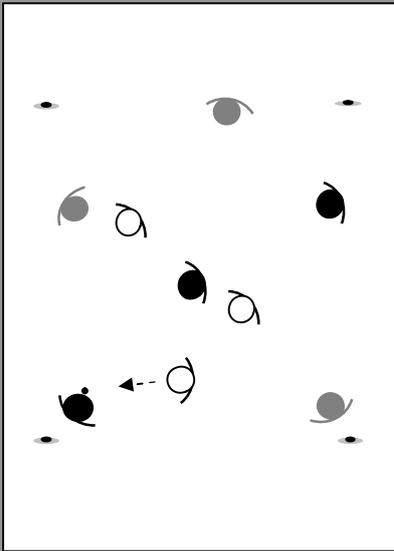


【オーガナイズ】
 ・5人1組
 ① マーカーに向かってパス
 ② パスを出したら外のコーンまで移動
 ③ マーカーでボールを受けられるように動き出す
 ④ パスは基本的には1タッチ
 ⑤ 逆周り

 ・マーカーでボールを待って受けない
 ・パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングを見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
 ・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

TRAINING.3

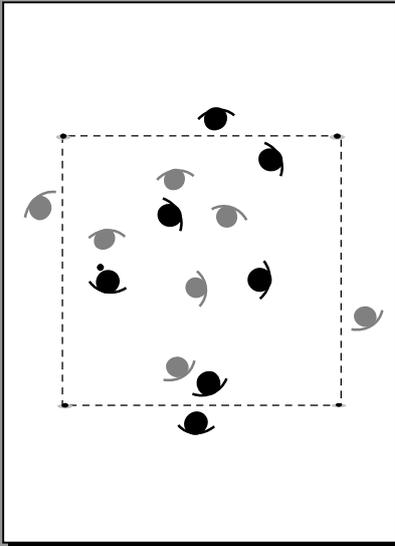


【オーガナイズ】
 ・6v3 3色3人組み
 ① 2タッチ以下で
 ② ボールを奪われた色の3人が守備者になる

 ・20m×18m

【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)
 ・はやく観る(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
 次に自分がどうプレーするかの情報をはやく得る
 ・キャップを探す
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.4



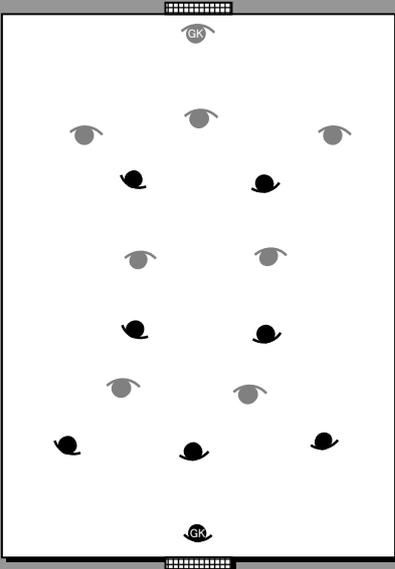
【オーガナイズ】
 ・5v5+2フリーマン
 ① フリーマンはグリッドの外でプレー
 同じチームの2人がフリーマンに

・35m×35m

【目的】
攻撃面
 ・ボールを保持する
 ・キャップに顔を出す
 ・マークを外す動き
 ・フリースペースを使う
 ・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

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

・52.5m×68m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 ・最大限開くこと
 ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側
 ・全員で守備をする
 ・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
 ・カバーリング