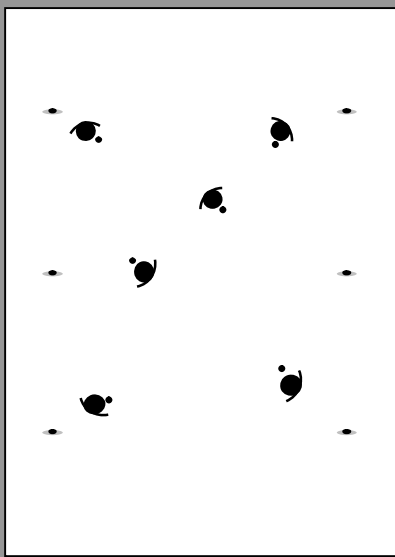


TRAINING.1



【オーガナイズ】

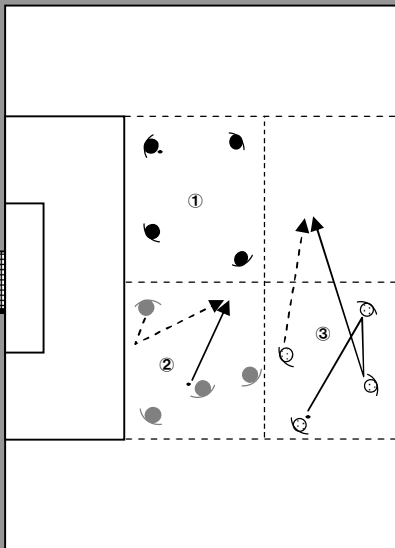
- ・1人ボール1個
- ① フリーでドリブル
- ② ボールを使ったコーディネーション
ドリブルから2人でパス交換
手で持って2人同時にパス交換
手で持って2人同時にジャンプでパス交換

・18m×20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・コーディネーション
- ・常に動きながらプレー
- ・細かなボールタッチ

TRAINING.2



【オーガナイズ】

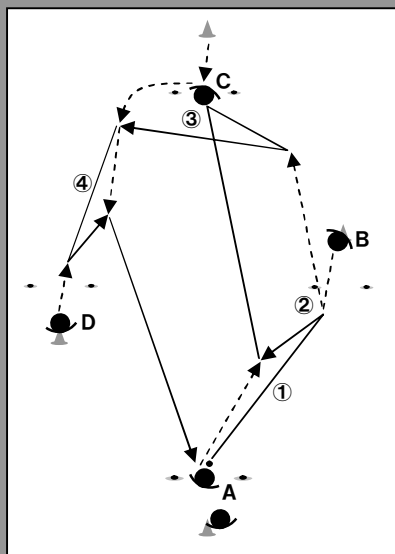
- ・5人にボール1個
- ① パス交換 足元、スペースで
- ② 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く
- ③ 3人目がボールをもらう意識でスペースへ飛び出す

・20m×18m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・細かなボールタッチ
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・ボールに寄る
- ・大きなアクション
- ・広がりを持つ 近づきすぎない
- ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
- ・はやく観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・5人1組
- ① AはBがマーカー間で受けられるようにパス
- ② Bはマーカーから出て来てAにリターンし、Cのサポートへ
- ③ CはBにリターンし、再び受ける準備からDへパス
- ④ ①～③に同じ
- ⑤ パスを出したら次のコーンへ移動

Option

- ・自由に展開

・30m×25m

- ・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

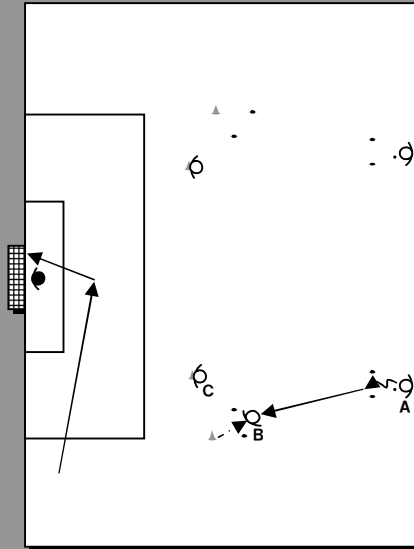
【目的】

- ・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
- ・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
- ・動きながらプレーの精度を上げる
- ・状況に応じたプレーの選択

天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



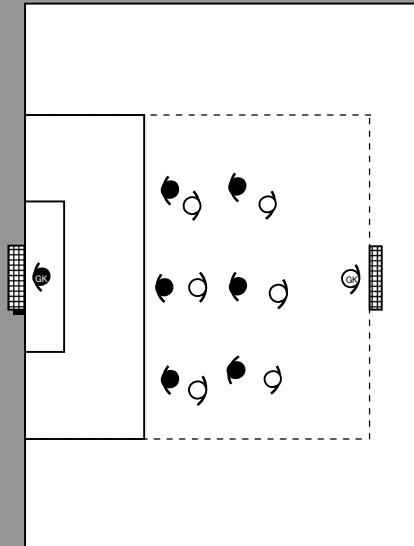
【オーガナイズ】

- ・シュート
 - ① Aがリフティングでスタートし、Bにパス
 - ② 3人で自由に展開し、クロスからシュートへ
-
- ・ゴールは1個で、左右を交互に行う
 - ・時間で左右は交代
 - ・GKがキャッチした場合は、GKのスローからスタート

【目的】

- ・シュート
- ・ゴール前に入るタイミング
- ・スピードを保った状態でシュートへ
- ・コントロールとパスを正確に
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・状況に応じたプレーの選択

GAME



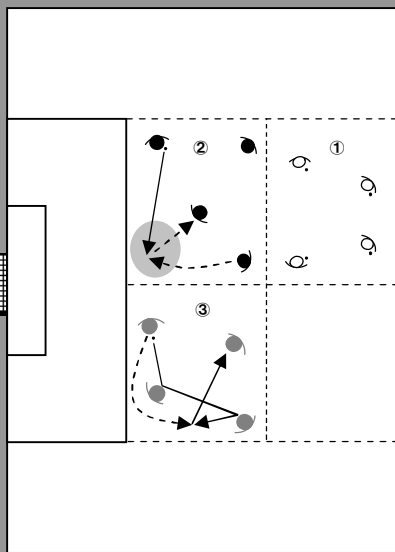
【オーガナイズ】

- ・7v7
 - ① 1-3-3
-
- ・45m x 40m

【目的】

- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く
- ・相手にしかけるために動きながらボールを受ける
- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え
- 守備側
- ・ブロックを作る
- ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・3分間フリーランニング

・1人にボール1個
①ドリブル&フェイント

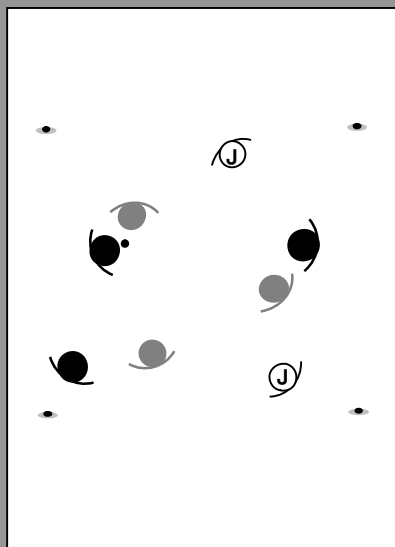
・4人にボール1個
②1人目に動いた選手ではなく、
その動いた後のスペースに別の選手が飛び込む
③図のようなボールの動きをイメージし、ボールを動かす
④②③はどちらも最初はハンドパスで

・20m×18m
・3人目の動きを意識

【目的】

・ウォーミングアップ
・常に動きながらプレー パス、コントロール
・マークを外す動きをして、ボールを受ける
・ボールに寄る
・広がりを持つ 近づきすぎない
・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
・観る → 状況の変化を読み取る
・スピード(リズム)の変化
・スペースをつくり使う

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・3v3+2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
②ハンドパスで
ヘディングで3人目にパス
③足で

・18m×20m

【目的】

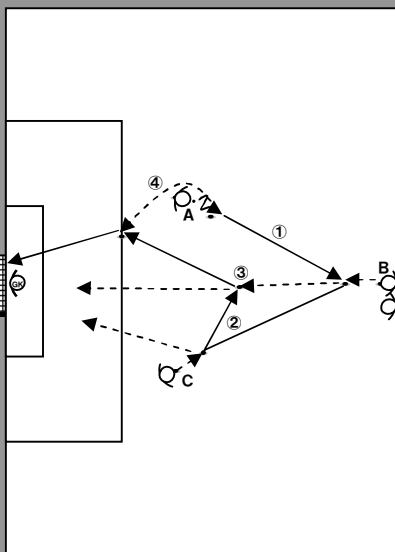
攻撃面

・受けるためのポジション
・マークを外す動き
・パスとドリブルの選択
・パスをしたら動く
・広がり
・ボールを受ける前に観る
・3人目の動き出し
・攻守の切り替え

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
・連続した守備

TRAINING.3



【オーガナイズ】

・シュート

①Aが1コントロールからB前方のマーカへパス
②BはコントロールからCにパス
③BCからリターンを受けてA前方のマーカにパス
④Aは①のパスの後パスを受ける準備からシュートへ
⑤BもCもパスの後はゴール前へ
⑥左右は時間で交代

Option

・フリーに展開

・2箇所同時展開
・コントロールからシュートまではやく
・シュートを打ったその足でリバウンドへ

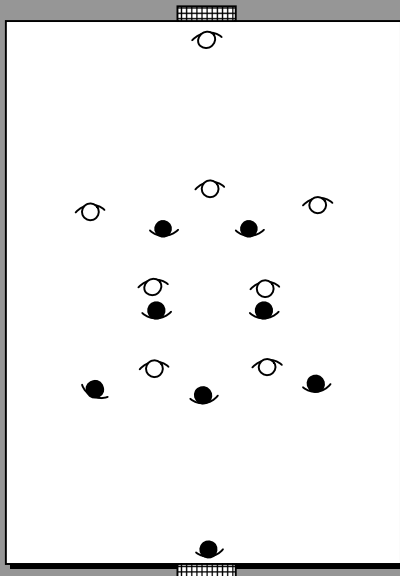
【目的】

・シュートを打つ
・コントロールの方向
・コントロールからシュートまではやく
・しっかり観る 情報を得る(GKの位置)
・パワーよりも正確性
・リバウンドの意識
・ゴール前でのスピードの変化

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

・40m×70m

【目的】

攻撃側

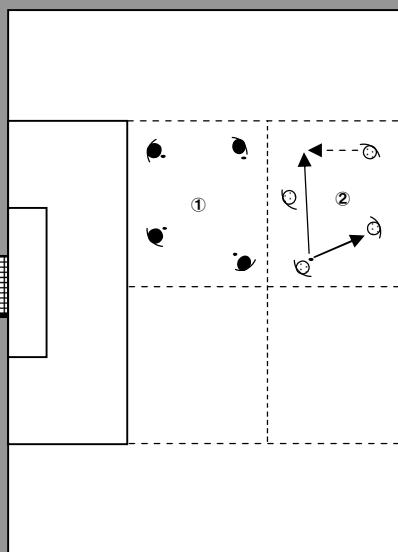
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックを形成する

守備側

- ・FWからDFLまでをコンパクトに保つ
- ・守備は下からない
- ・ボールに近いものから奪いに行く
- ・2ndDFの予測
- ・カバーリング

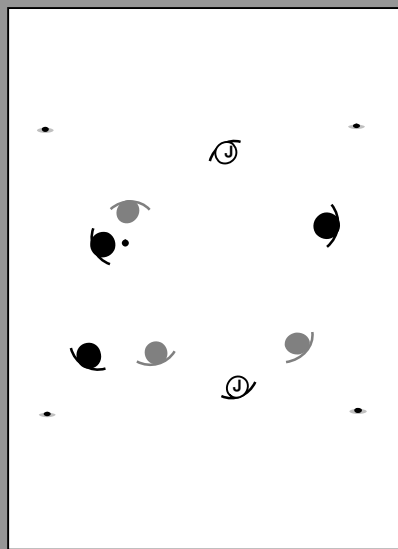
TRAINING.1



- 【オーガナイズ】
- ・1人ボール1個
 - ① ドリブル、フェイント、リフティング
 - ・4人か5人にボール1個
 - ② パス交換 足元、スペースで
 - ・20m×18m

- 【目的】
- ・ウォーミングアップ
 - ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 - ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 - ・ボールに寄る
 - ・大きなアクション
 - ・広がりを持つ 近づきすぎない
 - ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 - ・はやく観る → 状況の変化を読み取る

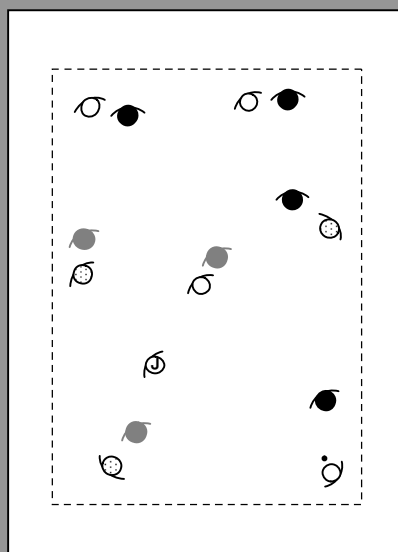
TRAINING.2



- 【オーガナイズ】
- ・3v3+2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
 - Option
 - ・ジョーカーは1タッチのみ
 - ・18m×20m

- 【目的】
- 攻撃面
- ・受けるためのポジション
 - ・マークを外す動き
 - ・パスとドリブルの選択
 - ・パスをしただけ動く
 - ・攻撃の切り替え
- 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
 - ・連続した守備

TRAINING.3



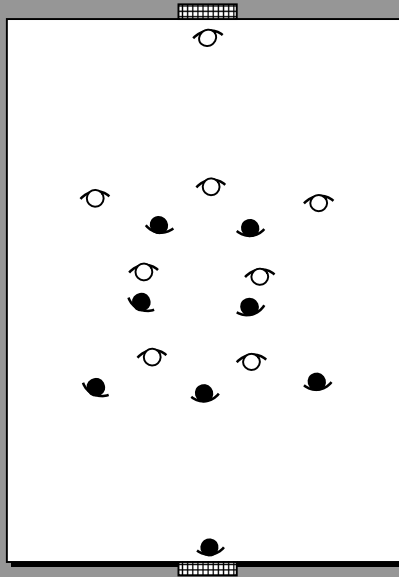
- 【オーガナイズ】
- ・7v7+1ジョーカー 4色
 - ① 2色が味方同士
 - ② グループを変えていく
 - ・25m×33m

- 【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
 - ・ボールに寄る
 - ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
 - ・常に動きながらプレー
 - ・情報を得る 観る
 - ・得た情報を元にプレー
 - ・ボールに一番近いものがまず奪いに行く
 - ・2ndDFの予測

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

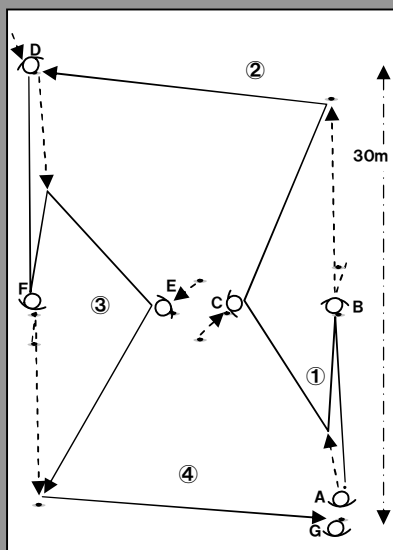
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックで動く

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】

- ・パス&コントロール 7人1組
- ① AはBからリターンパスを受けてCへ
- ② BはAにパスをした後、Cからスペースでパスを受けDへ
- ③ DはFからのリターンパスを受けてEへパス
- ④ Fはスペースでパスを受け、Gへ
- ⑤ 移動はA→C→B→D→E→F→G

Option

- ・自由に展開

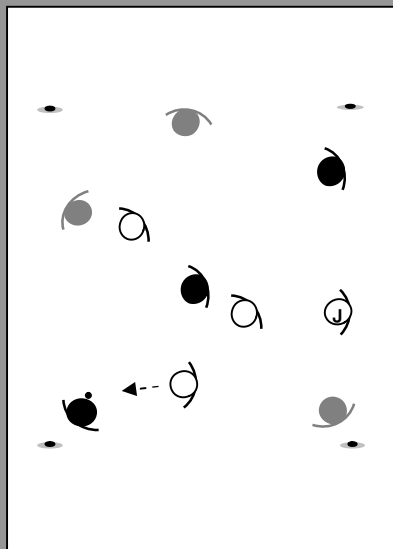
- ・パスの後すばやく移動

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・パスの正確性
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・いつ動き出せばよいか
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・情報を得る 観る

TRAINING.2

20



【オーガナイズ】

- ・6v3+1ジョーカー 3色3人組み
- ① ボールを奪われた色の3人が守備者になる
- ・15m×20m
- ・1組はヘディング（競り合い）

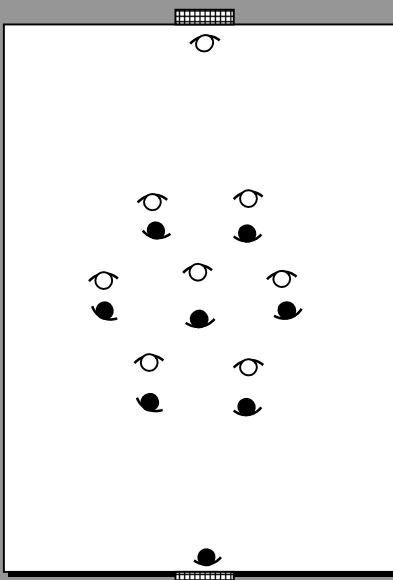
【目的】

- 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
- ・はやく観る（相手・味方・スペース・ボール）
- ・キャッツを探す

守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く
- ・ボールに近いものから奪いに行く

GAME



【オーガナイズ】

- ・8v8
- ① 1-2-3-2
- ・52.5m×68m

【目的】

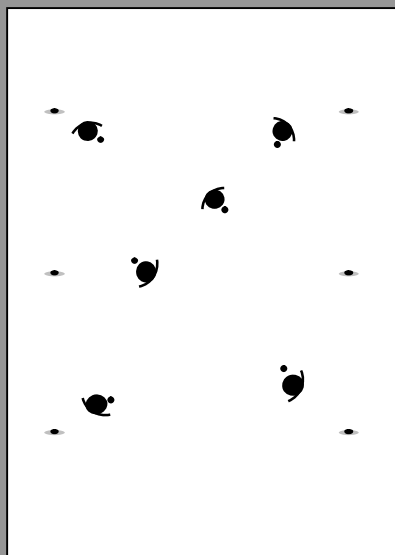
- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックで動く

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



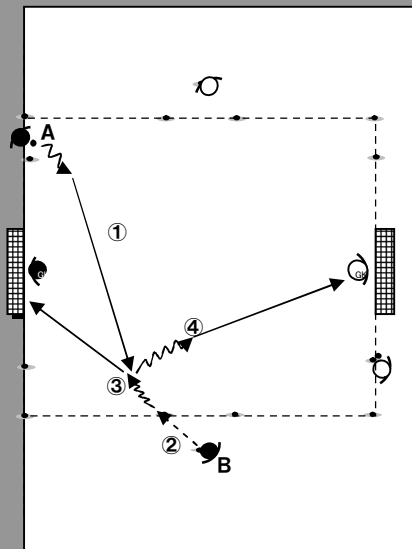
【オーガナイズ】

- ・1人ボール1個
 - ① フリーでドリブル
 - ② リフティング→コントロールからスピードアップ
 - ・7人にボール2個
 - ① パス交換
-
- ・18m×20m
 - ・20m×36m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・コーディネーション
- ・細かなボールタッチ
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き

TRAINING.2



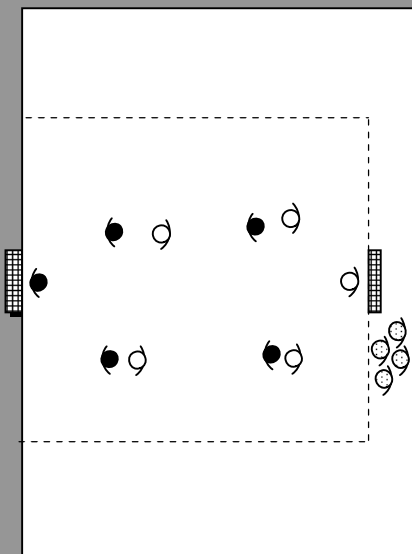
【オーガナイズ】

- ・コントロールからシュート
 - ① Aは前方のマーカーまでドリブルし、Bへパス
 - ② ①が始まったらBは動き出す
 - ③ コントロールしてからシュートへ
 - ④ ターンで逆方向を向いてからシュートへ
 - ⑤ 正確性を高めるため、最初はGKへパス
-
- ・33m×40m
 - ・ゴールを2つ使ったエクササイズ
 - ・パスの出所を変える

【目的】

- ・パスとシューターのシンクロ
- ・コントロールの方向
- ・コントロールからシュートまではやく
- ・動きながらのコントロール
- ・パワーよりも正確性
- 正確性を高めるために、まずはGKの正面にパス

GAME



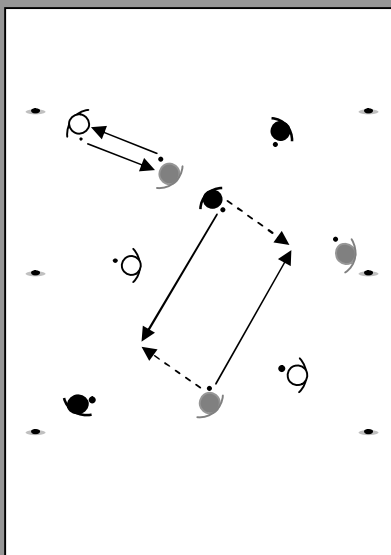
【オーガナイズ】

- ・4v4
 - ① 2点取られたら待機しているチームと交代
 - ② どちらも得点を奪えない、または失敗が多いと両チームとも交代
-
- ・33m×40m
 - ・4人3チーム

【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、または足で短いパス

TRAINING.1



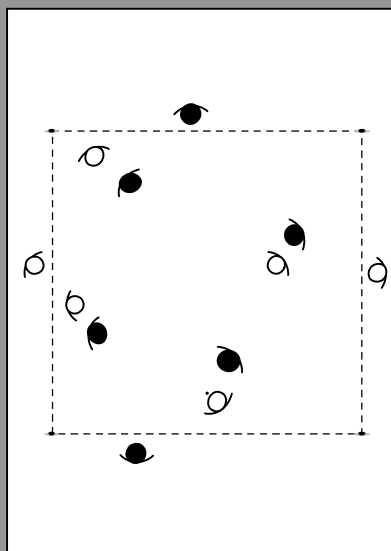
【オーガナイズ】

- ・1人ボール1個
 - ① フリーでドリブル
 - ② ボール交換 同色との交換は無し
 - ③ ボール交換 お互いがスペースで受ける
-
- ・35m×35m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・コーディネーション
- ・細かなボールタッチ
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・ランニングとパスのシンクロ
- ・互いが良く観る
- ・パスの質 相手のランニングを止めない

TRAINING.2



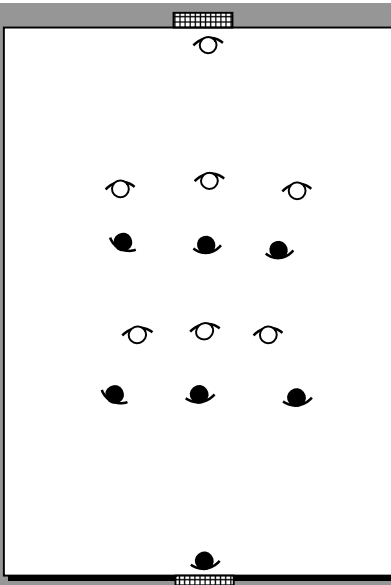
【オーガナイズ】

- ・4+2v4+2
 - ① 出来るだけ少ないタッチで
 - ② 外にパスをした人が外に出る
- Option
- ・守備側の時に外の2人が中に入って守備あり (守備側の数的有利)
-
- ・35m×35m
 - ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などからパス交換のリズムを変化させる

【目的】

- 攻撃側
- ・動きながら、考えながらプレーする
- ・パス、コントロール、サポートのこだわり
- ・良い準備
- 観る、考える、動く
- ・第3の動き
- ・攻守の切り替え
- 守備側
- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く

GAME



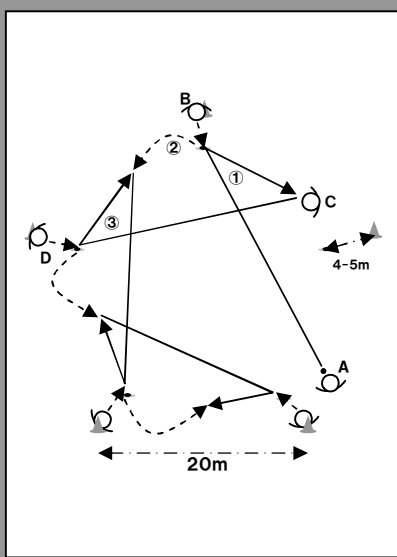
【オーガナイズ】

- ・7v7
 - ① 1-3-3
-
- ・40m×55m

【目的】

- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす
- ・攻守の切り替え
- ・ブロックを形成する
- 守備側
- ・FWからDFLまでをコンパクトに保つ
- ・守備は下からない
- ・ボールに近いものから奪いに行く
- ・2ndDFの予測
- ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

- ・パス&コントロール 6人1組
- ① AはB前方のマーカーへ向けてパス
- ② BはCにパスをして次のサポートの準備
- ③ CはDにパスで、DはBにパスをし、②でのBの動きに同じ

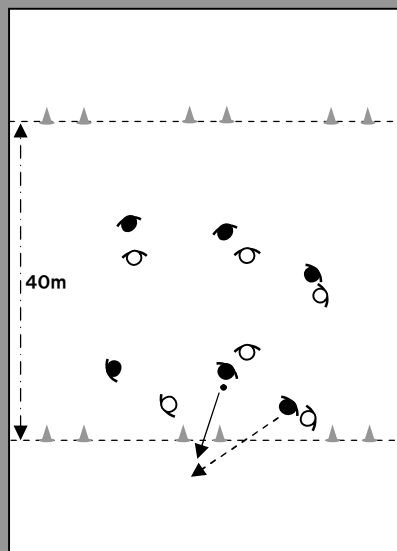
Option

- ・笛の合図で逆周り
- ・2グループがそれぞれ反対周り
- ・正五角形を作ったのトレーニング
- ・2グループ同時展開

【目的】

- ・キックの反復
- ・動きながらの技術獲得
- ・状況に応じた判断
- ・サポートの質(距離・角度)
- ・動きながら観る 情報を得る
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き

TRAINING.2



【オーガナイズ】

- ・3ゴールゲーム 6v6
- ① コーン間にパスを通し、それを味方が受けて得点
- ② ゴールした後は逆側のゴールを目指す

・68m×45m

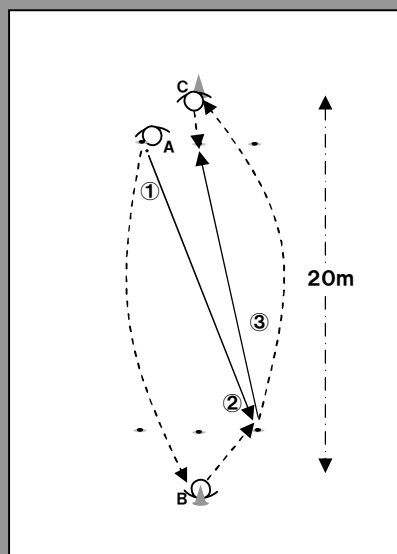
【目的】

- 攻撃側
- ・パスが出てくる距離を考えたポジション
- ・パスを出したら動く
- ・パスコースをつくる
- ・サイドチェンジ
- ・マークをはずす動き
- ・ラストパスのところでは一気にスピードアップ

守備側

- ・ボールに近いものから奪いに行く
- ・パスを遅せないためのポジショニング
- ・カバーリング

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・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は前方3つのマーカーのいずれかでボールを受ける
- ③ Bはコントロール後Cにパスをし、出した所へ移動
- ・パス後の移動ははやく

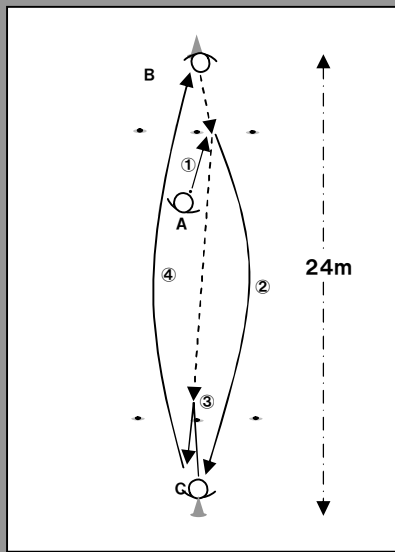
【目的】

- ・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

天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



【オーガナイズ】

・3人にボール1個 ヘディング

① AからBへパス

② BはCがヘディングの出来るボールをパス

③ Bはパス後Cからヘディングのパスを受けにサポート

④ ①②③の繰り返し

・パス後の移動をはやく

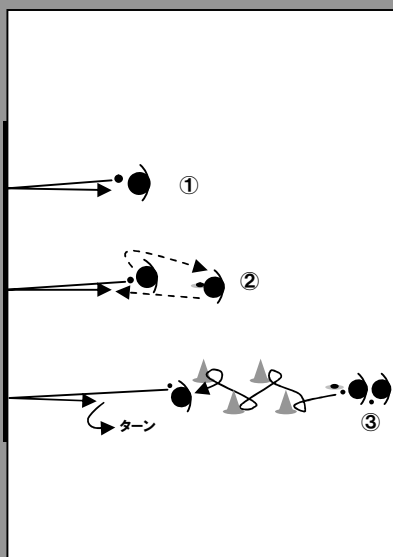
【目的】

・ヘディング

・常に動きながらプレー

・キックの質、種類

TRAINING.1



【オーガナイズ】

- ・壁打ち 1人ボール1個
- ① インサイドキック
- ② 2人組で交互にキック バスをしたらマーカーまで戻る
- ③ コーンを相手とイメージし、遠い方の足でターン 最後のコーンを抜いたら壁にパスをし、返ってきたボールをコントロールでターンして戻る

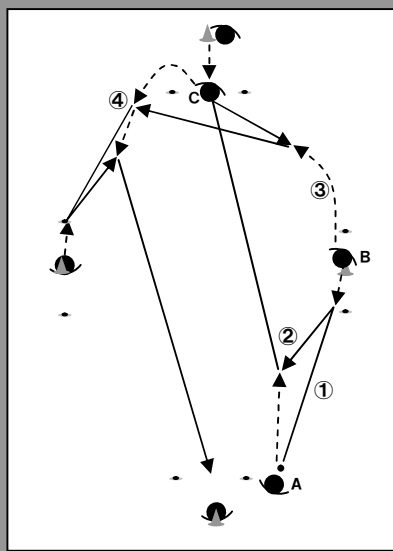
Option

- ・コーチが守備に入り、ターンに判断を要求する
- ・ターンは180度方向を変えられるところにボールを置く

【目的】

- ・キックの反復
- ・常に動きながらプレー
- ・正確なキックフォームの獲得
- ・コーディネーショントレーニング
- ・ステップワーク
- ・ターンの技術獲得
- ・ボールに寄る

TRAINING.2



【オーガナイズ】

- ・6人1組
- ① AはBが前方マーカーで受けられるようにパス
- ② BはAにリターン、AはCにパス
- ③ BはAにリターン後、Cからパスを受けにサポート
- ④ CはBにパス、リターンを受けてDにパス
- ⑤ ①～同様

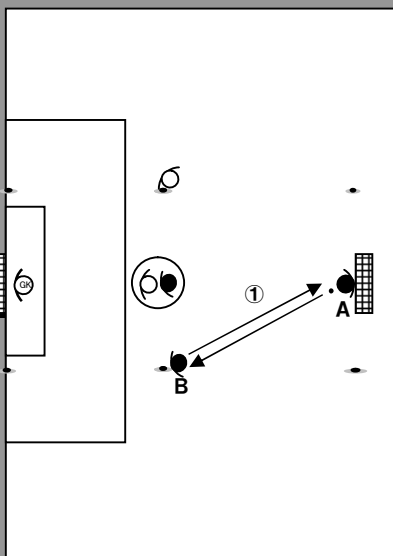
Option

- ・自由に展開
- ・30m×25m
- ・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】

- ・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いつ動き出せばよいか
- ・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



【オーガナイズ】

- ・2v1
- ① AとBのパス交換が義務
- ② 守備者は攻撃者の対面に位置
- ③ オフサイド有り

Option

- ・○の位置からスタート
- ・22m×45m
- ・自由に展開
- ・リズムを変化させる
- ・ドリブルかスピードの変化で相手を突破する

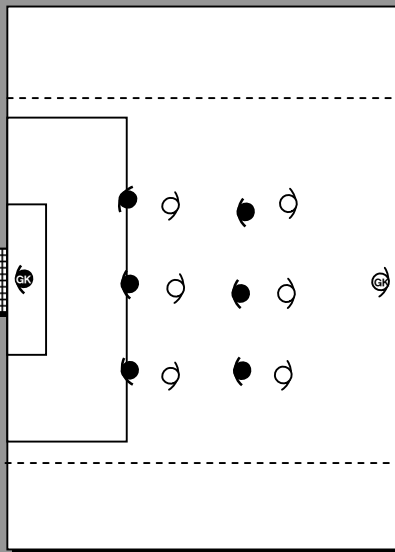
【目的】

- ・シュートを打つ
- ・相手を個人、または複数で突然突破にかかる
- ・ゆっくりしたパス回しから突然スピードアップ
- ・相手に隙を作らせ、その不意を狙う
- ・攻撃側は平行に並ばない
- ・数的有利を活かす
- ・マークを外す動き
- ・守備側は遅らせることから限定 → 奪う
- ・最後まであきらめない
- ・GKとの連携

天候：晴のち雨

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① 1-3-3

・50m×55m

【目的】

攻撃側

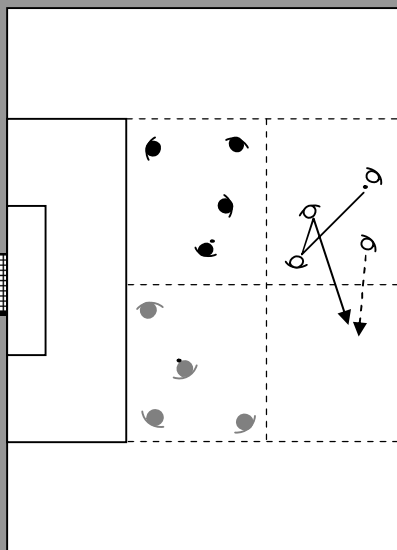
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え
- ・全員攻撃全員守備
- ・ポジションごとの役割によって移動
- ・数的不利での戦い方

守備側

- ・ブロックを作る
- ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1



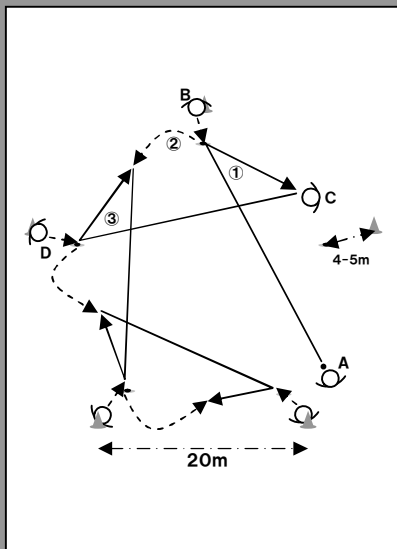
【オーガナイズ】

- ・1人にボール1個
- ① ドリブル、フェイント、リフティング
- ・4人にボール1個
- ① 動きながらパス交換
- ② 空いているグリッドへ移動
- ・20m×18m
- ・予め空いているグリッドで待たない（オフサイド）

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・ボールに寄る
- ・広がりを持つ 近づきすぎない
- ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
- ・観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.2



【オーガナイズ】

- ・パス＆コントロール 6人1組
- ① AはB前方のマークへ向けてパス
- ② BはCにパスをして次のサポートの準備
- ③ CはDにパスで、DはBにパスをし、②でのBの動きに同じ

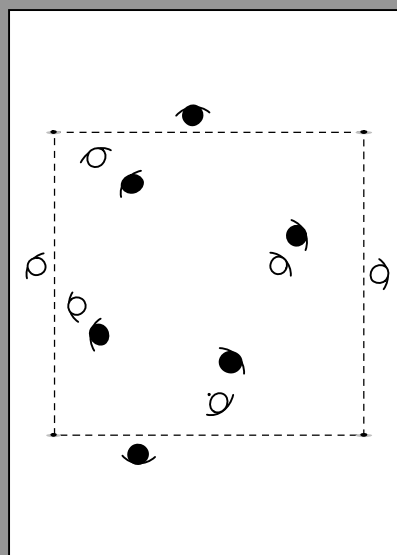
Option

- ・笛の合図で逆周り
- ・2グループがそれぞれ反対周り
- ・自由に展開
- ・正五角形を作ったのトレーニング
- ・2グループ同時展開

【目的】

- ・キックの反復
- ・動きながらの技術獲得
- ・状況に応じた判断
- ・サポートの質（距離・角度）
- ・動きながら観る 情報を得る
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・4+2v4+2
- ① 出来るだけ少ないタッチで
- ② 外にパスをした人が外に出る

Option

- ・守備側の時に外の2人が中に入って守備あり（守備側の数的有利）
- ・35m×35m
- ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などからパス交換のリズムを変化させる

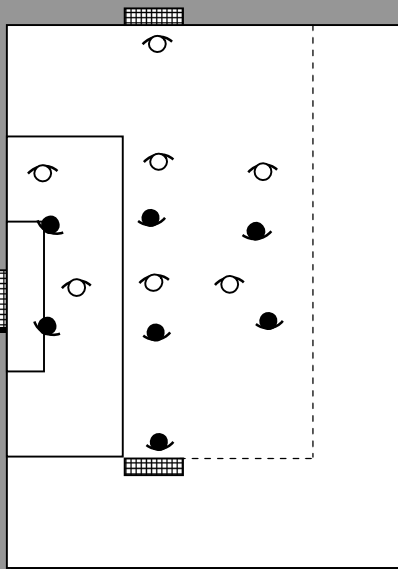
【目的】

- 攻撃側
- ・動きながら、考えながらプレーする
- ・パス、コントロール、サポートのこだわり
- ・良い準備
- 観る、考える、動く
- ・第3の動き
- ・攻守の切り替え
- 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

・54m×40m

【目的】

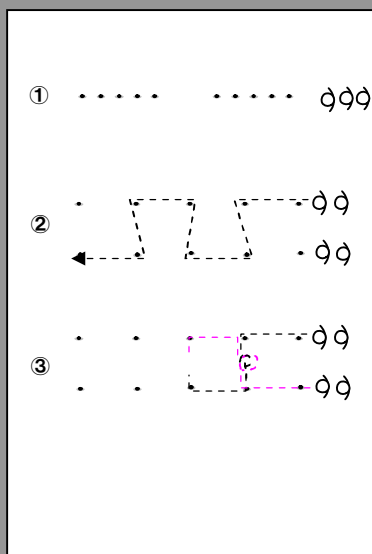
攻撃側

- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・広がる
- ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
- ・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる
- ・攻守の切り替え

守備側

- ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
- ・2ndDFの選手は予測
- ・

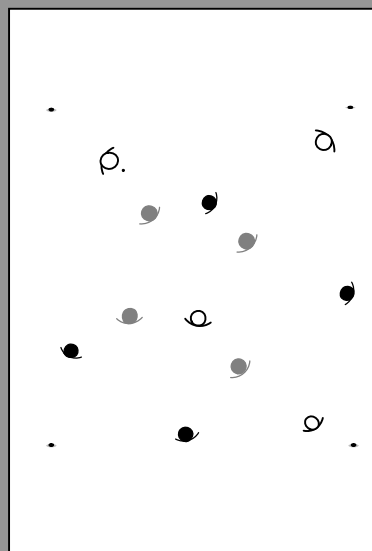
TRAINING.1



- 【オーガナイズ】
- ・ウォーミングアップ
 - ① ランニング サイドステップ スキップ
反転サイドステップ バウンディング前・後
前転、側転、後転後ランニング
 - ② 矢印の進み方で ランニングで
サイドステップで
 - ③ 前方のマーカーで方向を変え、図のように
マーカー間でクロスし、進んで行く
 - ④ ③のクロスする際ジャンケンで勝ったほうが前に進み、
負けた方は相手に合わせバック動作で移動する
- ・2列で同時に行う

- 【目的】
- ・ウォーミングアップ
 - ・コーディネーショントレーニング
 - ・パートナーとのシンクロ

TRAINING.2

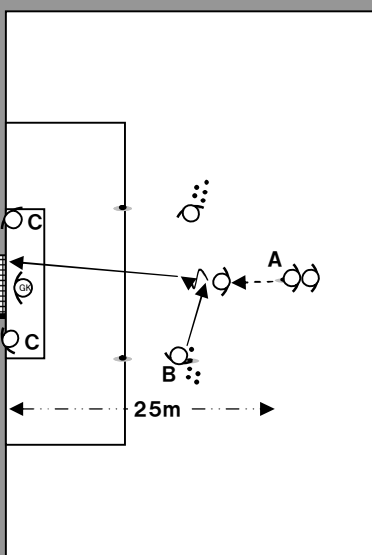


- 【オーガナイズ】
- ・8v4 3色4人組
 - ① 1タッチ
 - ② 奪われたら守備に
- ・16.5m×35m

- 【目的】
- ・ウォーミングアップ
 - ・常に動きながらプレー
 - ・パスをしただけ動く
 - ・ボールに寄る
 - ・マークを外す動き
 - ・観るものを増やす はやく見る
 - ・判断力の向上
 - ・プレーの連続性

TRAINING.3

25



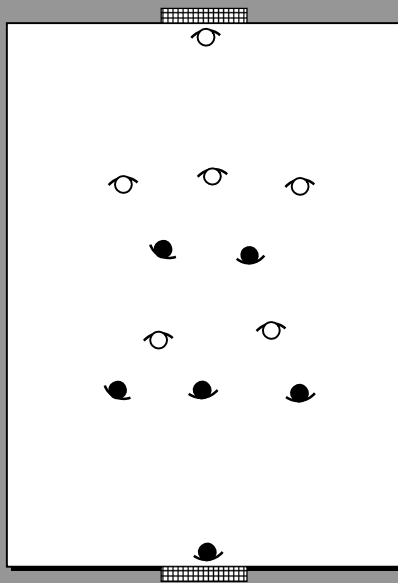
- 【オーガナイズ】
- ・コントロールからシュート 7人で1グループ
 - ① AはBからパスをもらい、シュート
 - ② Cはボールを拾ってすぐBのところに集める
 - ③ 7分で交代
- Option
- ・非利き足でのシュート
 - ・隣のグループと得点競争
- ・2箇所同時展開
- ・コントロールからシュートまではやく
 - ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

- 【目的】
- ・シュートを打つ
 - ・立ち足
 - ・振る足、振った後の足の位置
→ ゴールへの一歩
 - ・リバウンドの意識
 - ・コントロールの方向
 - ・コントロールからシュートまではやく
 - ・しっかり観る(GKの位置)
 - ・動きながらのコントロール
 - ・パワーよりも正確性
→ 正確性を高めるために、まずはGKの正面にパス

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

- ・6v6
- ① システムの設定は特になし
- ② 1タッチのみ
- ③ 浮き球はコントロール可

・体幹TR

・33m×40m

【目的】

攻撃側

- ・攻撃アクションの準備
- ・情報をはやく得る ← 観る
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックを形成する

守備側

- ・守備は下がらない
- ・ボールに近いものから奪いに行く
- ・2ndDFの予測 カバーリング