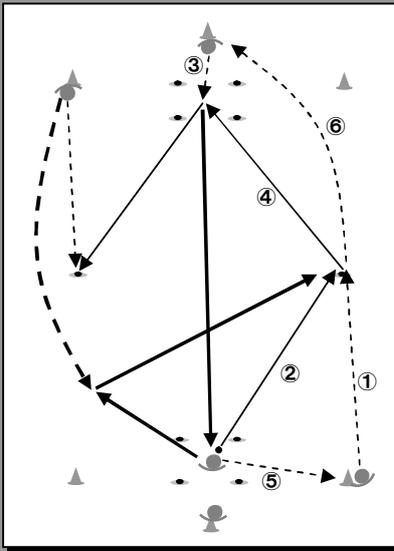


TRAINING.1



[オーガナイズ]
 ・6人1組
 ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す
 ② マーカーに向かってパス
 ③ 四角のグリッド内でボールを受ける
 ④ グリッド内にパス
 ⑤ ②の後次のコーンに移動
 ⑥ ④の後次のコーンに移動

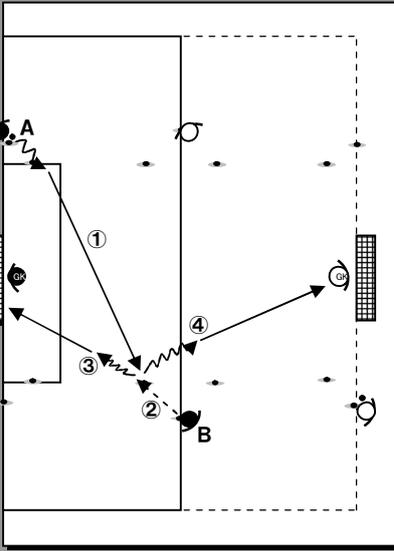
Option 合い線
 1) ②のパスを正面にいる選手へパス
 2) ①でマーカーで受けていた選手が、
 1) のパスに反応
 3) グリッド内でパスを受け、2) のサポートにパス
 4) ①と同じ回りに戻る
 5) 上記を時々まぜる

・可能であれば②と④のパスは1タッチ
 ・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、臨機応変に行わせる

[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
 ・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
 ・観て状況判断

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.2

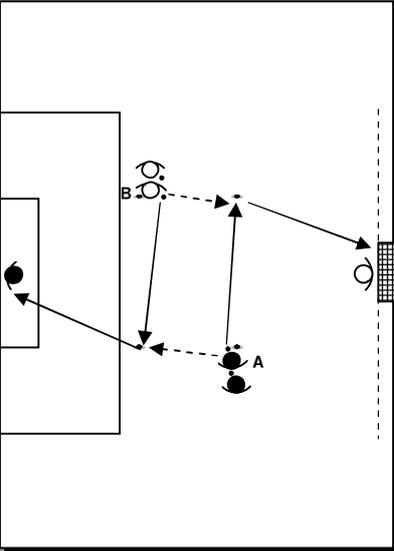


[オーガナイズ]
 ・コントロールからシュート
 ① Aは前方のマーカーまでドリブルし、Bへパス
 ② ①が始まったらBは動き出す
 ③ コントロールしてからシュートへ
 ④ ターンで逆方向を向いてからシュートへ
 ⑤ 正確性を高めるため、最初はGKへパス

・ゴールを2つ使ったエクササイズ

[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

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・シュート
 ① Aは図のようにマーカーに向かってパス
 ② Aは①でパスした後、図のように走り、シュート
 ③ BはAと同じ事を行う
 ④ 逆足も行う

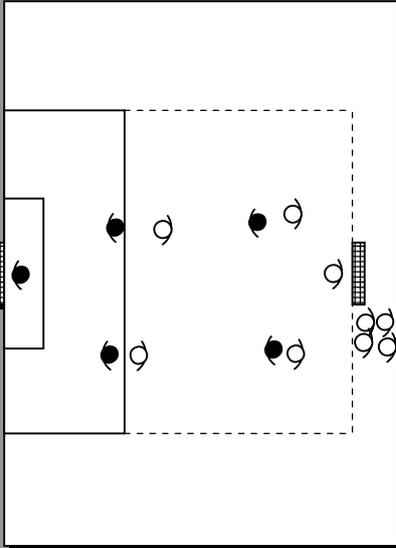
・2箇所同時展開
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

[目的]
 ・反応のはやさ
 ・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(GKの位置)
 ・パワーよりも正確性
 ・リバウンドの意識

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

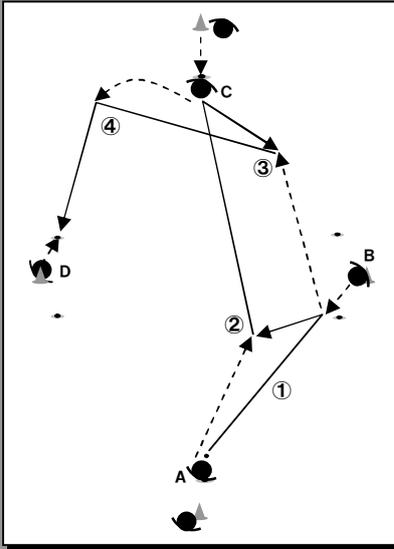
- 4v4
- ① 2点取られたら待機しているチームと交代
- ② どちらも得点を奪えない、または失敗が多いと両チームとも交代

- 40m×45m
- 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



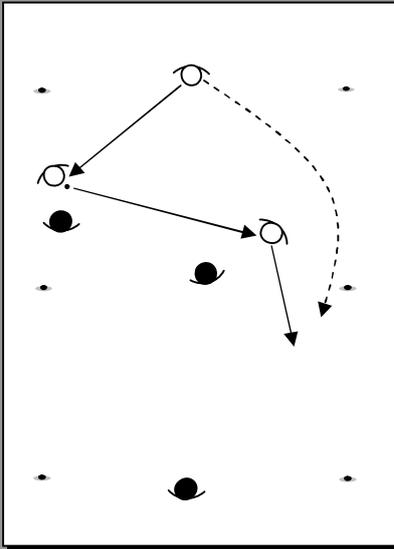
【オーガナイズ】
 ・6人1組
 ① Bはコーンと駆け引きをし、Aからパスを受けてリターン
 ② Aはパスを出し、Bからのリターンを受けてC前方のマーカーへパス
 ③ BはAにリターンを出した後、Cからパスを受けてリターン
 ④ CはBからのパスを受けてDへ
 ⑤ パスを出したら次のマーカーへ移動

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
 ・ボールに寄る

【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
 ・マークを外す動き
 ・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
 ・観る 情報を得る
 観るものを増やす → 選択肢を増やす
 ボールの移動中
 人の移動中

TRAINING.2



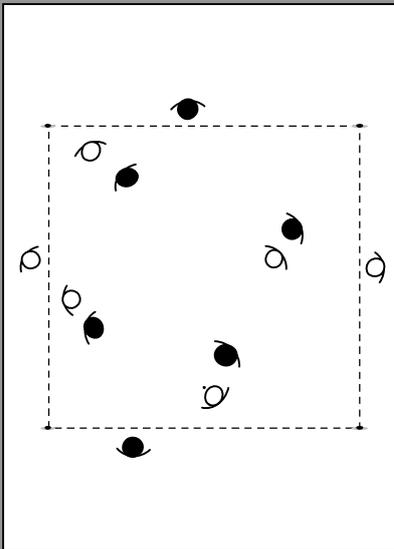
【オーガナイズ】
 ・2+1フリーマンv2+1フリーマン
 ① フリーマンは攻撃時のみ参加

・18m×36m
 ・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
 ・選手の半分はヘディングトレーニング

【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

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)

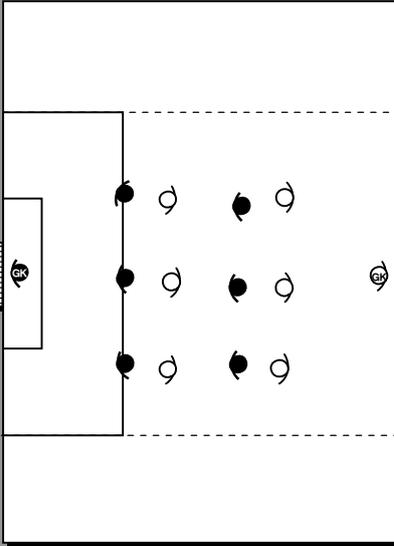
・35m×35m
 ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などからパス交換のリズムを変化させる

【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

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① 1-3-3

・40m×52.5m

【目的】

攻撃側

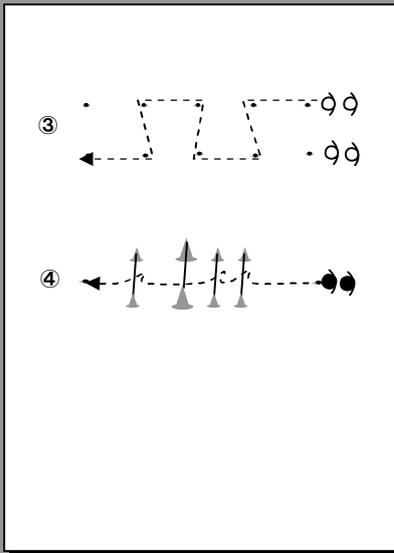
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・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
- ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
- ・守備は下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1

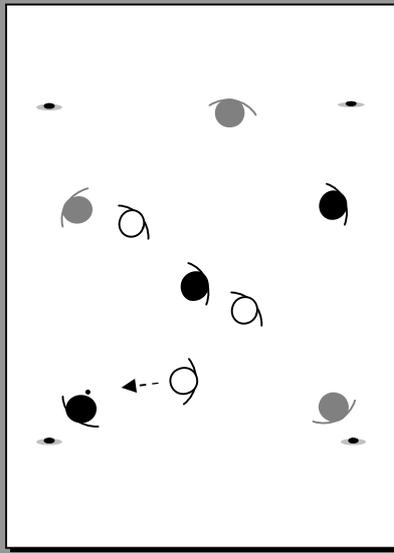


【オーガナイズ】
 ・コーディネーショントレーニング
 ① トロツティング
 ② ランニング サイドステップ スキップ
 踵タッチ、もも上げ、
 反転サイドステップ バウンディング前・後
 けんけんで進みコーン間で相手と肩でぶつかる
 ③ 矢印の進み方で ランニングで
 サイドステップで
 ターン時は鋭角に
 ④ ミニコーンはまたぎ、大コーンはくぐる
 サイドステップで
 両足ジャンプで
 一番早くゴールできる方法で

・壁打ち
 ① 壁を使って各自工夫してトレーニング

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・ランニングフォーム作り
 ・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】
 ・6v3 3色3人組み
 ① 守備のチームを固定
 ② ボールを奪われた色の3人が守備者になる

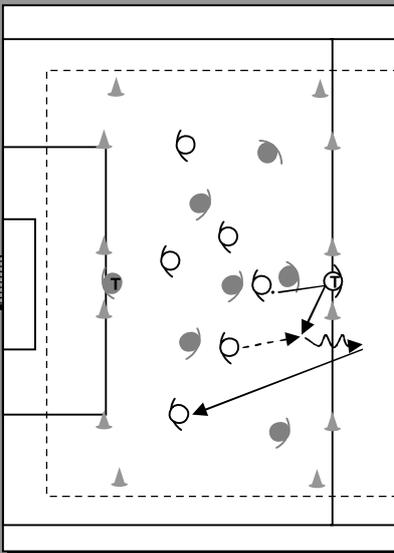
Option
 ・コントロール後は同色の選手へのパスは不可
 (ワンタッチでのパスは可)

・18m×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
 ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 ・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
 ・ボールに近いものから奪いに行く

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 サイドはコーン間をドリブルで通過する
 またはパスを通し、それを受けられれば得点
 ④ ターゲットは流れの中で替わって良い

・58m×55m

【目的】
攻撃側
 ・ポゼッション
 ・貫の追求
 ・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

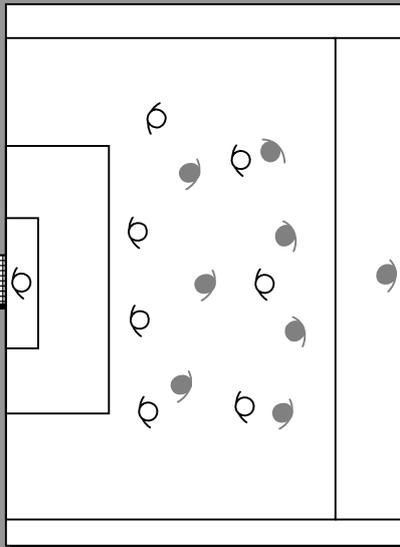
・攻守の切り替え

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 システムの指定は特になし

・68m×60m

【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

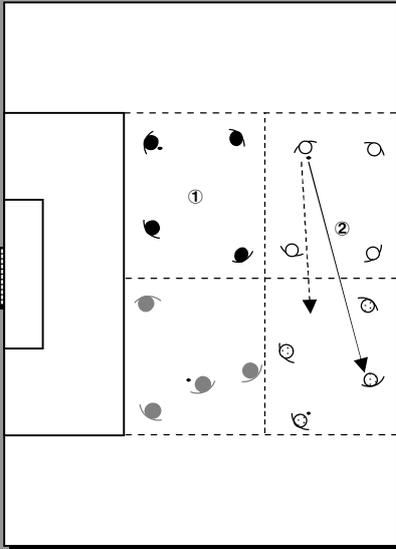
- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え
- ・全員攻撃全員守備
- ・ポジションごとの役割によって移動
- ・数的不利での戦い方

守備側

- ・ブロックを作る
- ・ボールが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

※本日はナショナルトレセンコーチ(東北担当)、足達勇輔氏がトレーニングを行ってくれました。

TRAINING.1

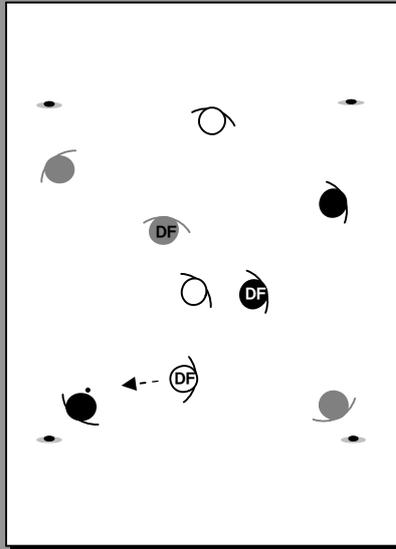


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① パス交換 足元、スペースで
 ② 別のグリッドにパスを出して移動
 ③ ②の時に別グリッドでパスを受けた選手は出した選手ではなく、別の選手にパス

・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】
 ・6v3 3色3人組み
 ① 守備のチームを固定

・6v3 各色から1選手守備に
 ① コントロール後は同色の選手へのパスは不可 (ワンタッチでのパスは可)
 ② 守備は固定

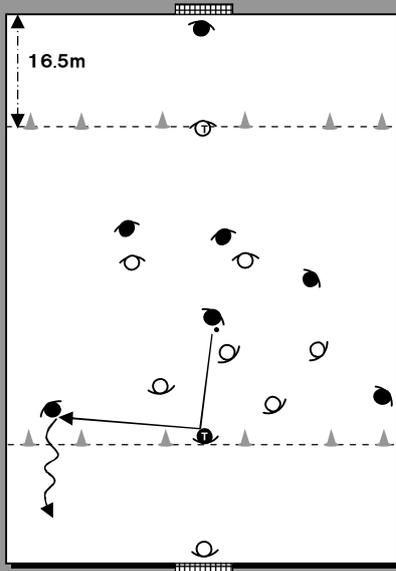
Option
 ・コントロール後でもワンツーで相手を変やすためには同色へのパスも可

・18m×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
 ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 ・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
 ・ボールに近いものから奪いに行く

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てたりターンを受けてラインを通過して得点
 ③ サイドはコーン間をドリブルで通過する またはパスを通し、それを受けられれば得点
 ④ ターゲットは流れの中で替わって良い
 ⑤ サイドのコーンを抜けた後はクロスからシュートまで

・68m×52.5m

【目的】
攻撃側
 ・ポゼッション
 ・貫の追求
 ・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

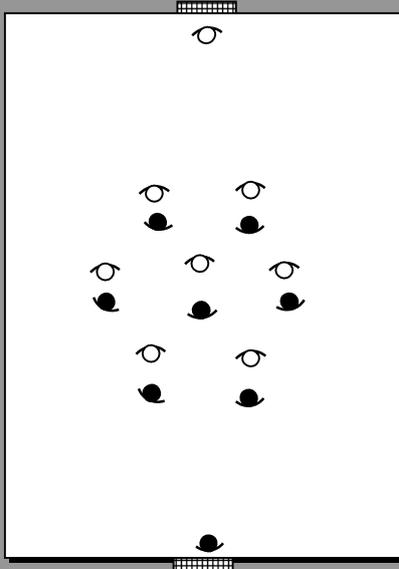
・攻守の切り替え

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 1-2-3-2

・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

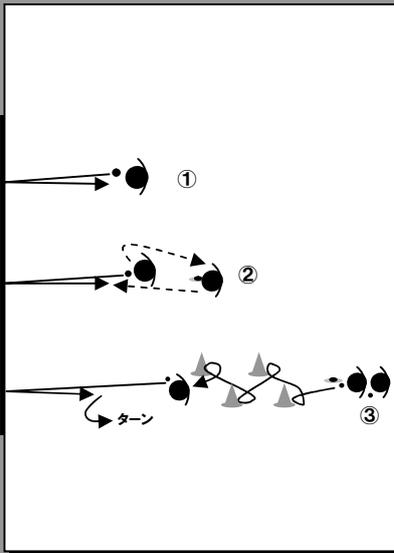
- ・攻守の切り替え
- ・ブロックで動く

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

※本日はナショナルトレセンコーチ(東北担当)、足達勇輔氏がトレーニングを行ってくれました。

TRAINING.1



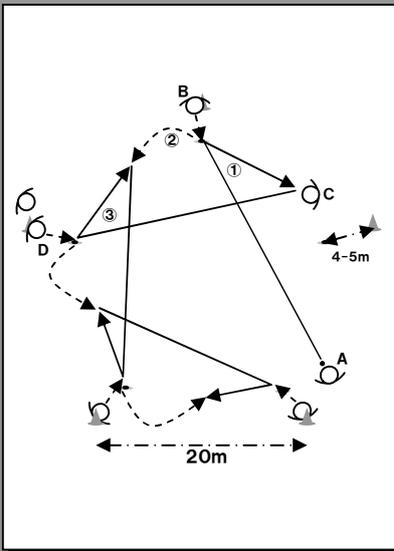
【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① インサイドキック 1タッチ、2タッチ
 ② 2人組で交互にキック パスをしたらマーカーまで戻る
 ③ コーンを相手とイメージし、遠い方の足でターン 最後のコーンを抜いたら壁にパスをし、返ってきたボールをコントロールでターンして戻る

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】
 ・キックの回復
 ・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



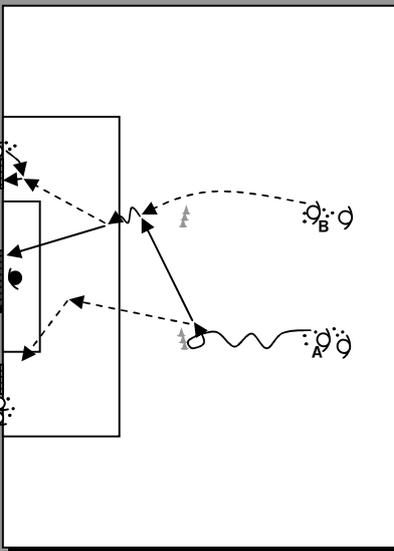
【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 7人1組
 ① AはB前方のマーカーへ向けてパス
 ② BはCにパスをして次のサポートの準備
 ③ CはDにパスで、DはBにパスをし、②でのBの動きと同じ

Option
 ・首の合図で逆周り
 ・2グループがそれぞれ反対回り
 ・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】
 ・キックの回復
 ・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】
 ・シュート
 ① A前方のコーン(相手をイメージ)までドリブルし、遠い方の足でターン、B前方のコーンとペナルティエリア間のスペースにパス
 ② Bは①でAのパスを受け、シュートへ
 ③ AもBもシュートのリバウンドへの対応まで終わればすぐに正規のゴール脇のミニゴールへヘディングシュート

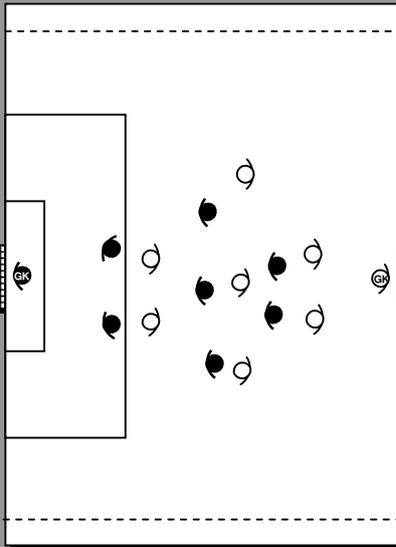
・左右は時間で交代

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出せばよいか
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 ・動きながらのプレーの質
 ・リバウンドの意識
 ・ヘディング

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

・60m×65m

【目的】

攻撃側

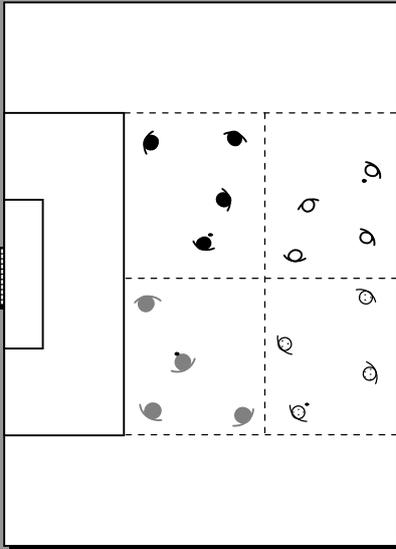
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・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

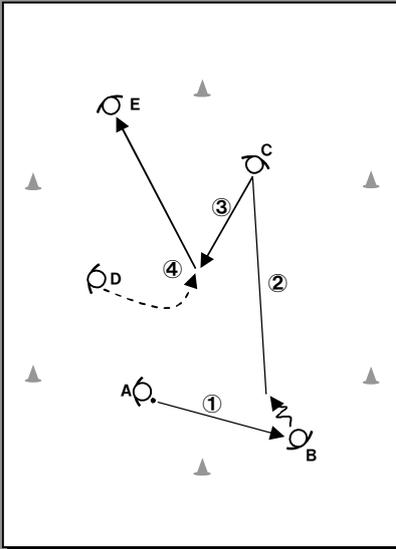


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① ハンドパス交換 グラウンダー、ハイボール
 ② 足で

 ・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
 ・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

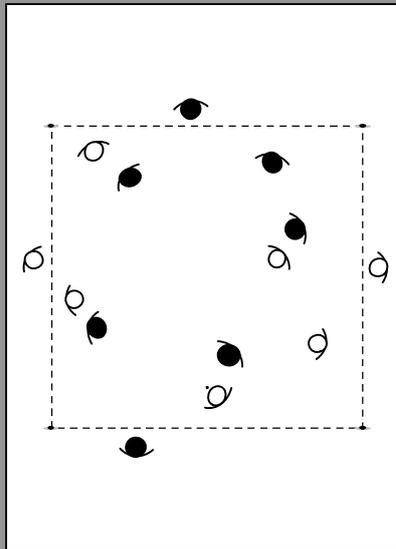


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 5人1組
 ① 中にあるAから外にいるBへパス
 ② Bはコントロールで中に入り、Cへのパス
 ③ CからDへ
 ④ DはCからのパスをEへ
 ⑤ 外にパスを出した人がそのまま外へ

 ・一辺24mの正六角形
 ・3グループ同時展開
 ・出来るだけBからのパスは遠いほうへ
 ・少ないタッチで

【目的】
 ・キックの回復
 ・動きながらの技術
 ・状況に応じた判断
 ・サポートの質(距離・角度)

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・5+2v5+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
 ③ 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

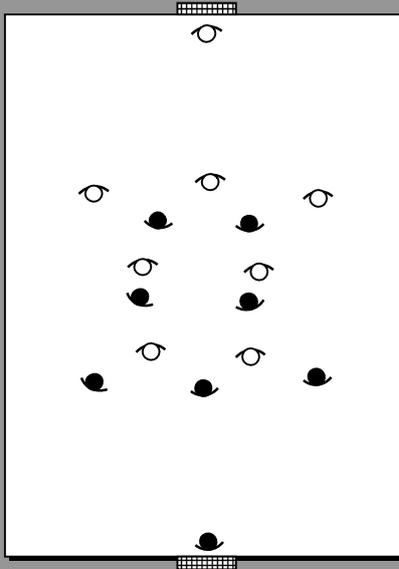
【目的】
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・パス、コントロール、サポートのこだわり
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く
 ・第3の動き

守備側
 ・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

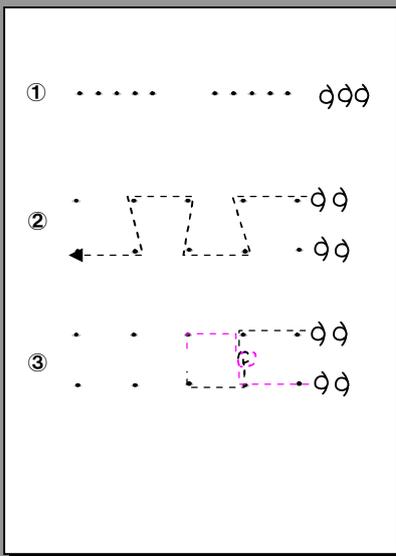
- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・広がる
- ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
- ・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる

・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



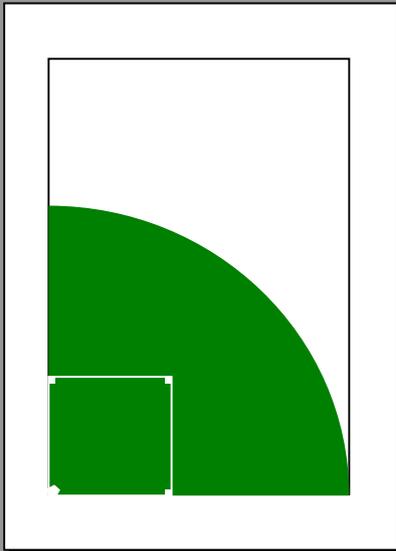
【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① ランニング サイドステップ スキップ
 反転サイドステップ バウンディング前・後
 前転、側転、後転後ランニング
 ② 矢印の進み方で ランニングで
 サイドステップで
 ③ 前方のマーカで方向を変え、図のように
 マーカー間でクロスし、進んで行く
 ④ステップを踏みコーチの合図で前後左右に素早く動く

・体幹トレーニング

・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
 ・反応スピードの向上

TRAINING.2



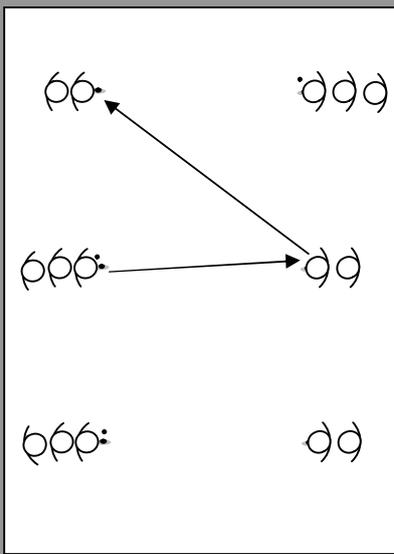
【オーガナイズ】
 ・キックベースボール
 ① 野球とルールはほぼ同じ。
 投手はボールを投げるのではなく転がし、
 打者はこれを蹴って、野球で言う所のバットイングとする。
 又、投手が存在せず、
 打者が予め本塁に置かれたボールを蹴る、
 等の変型ルールも地方によっては存在する。
 ② キックベースではボールを打つではなく蹴るので、
 ボールの飛翔範囲は9人の守備範囲で
 充分カバー出来る為、本塁打は難しい。
 本塁打を狙ったキックをすると
 ほぼフライになってしまう為、
 サッカーのフリーキックの様な、速くて且つ放物線を
 描かない直球的なキックが要求される。
 守備側は、野球と違い、走っている打者、走者に
 直接ボールをぶつけてアウトとする事が出来る。
 塁に送球してもランナーを止める事にはなるが、
 挟む事は出来ない為、
 ドッジボールの能力(捕る・ぶつける)が要求される。

※フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』より

・2チームに分かれて行う
 ・投手はキックで投球の代わりとする

【目的】
 ・コーディネーショントレーニング
 ・リラクセス&リフレッシュ!

TRAINING.1



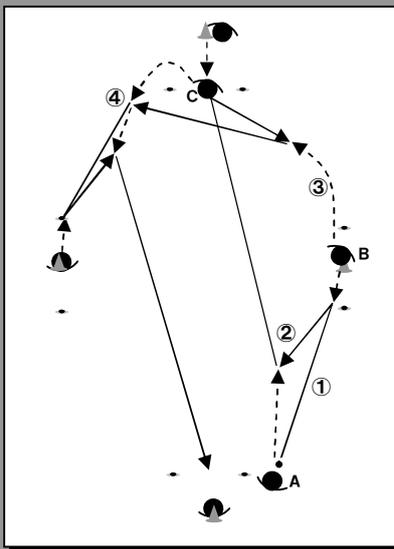
【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① 対面にパスをした後、様々な動きを入れながら移動
 ② フェイントからのコントロール
 ③ 左右交互に コントロールした足と逆でパス

・パス&コントロール
 ① パスを受けたところ以外へパスをし、移動

・正確に

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・ボールにしっかりと寄る
 ・キックの質

TRAINING.2



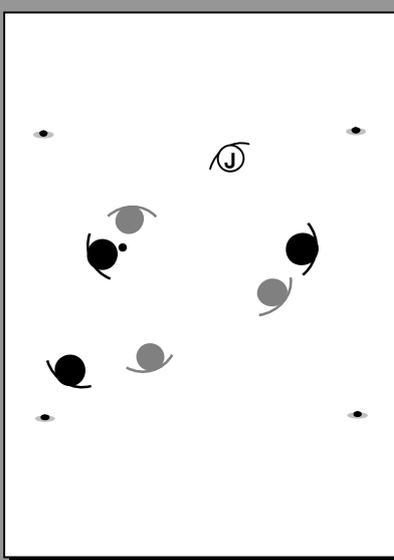
【オーガナイズ】
 ・6人1組
 ① AはBが前方マーカで受けられるようにパス
 ② BはAにリターン、AはCにパス
 ③ BはAにリターン後、Cからパスを受けにサポート
 ④ CはBにパス、リターンを受けてDにパス
 ⑤ ①～同様

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】
 ・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

・15m×18m

【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
 ・ヘディング

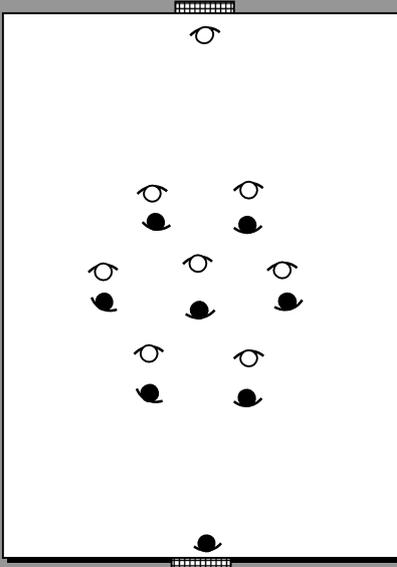
・攻守の切り替え

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

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

・52. 5m×68m

[目的]

攻撃側

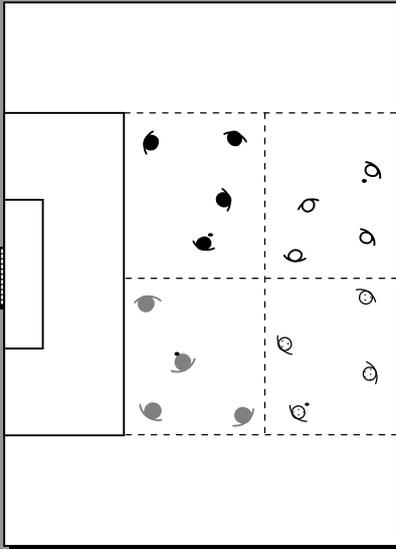
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

- ・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

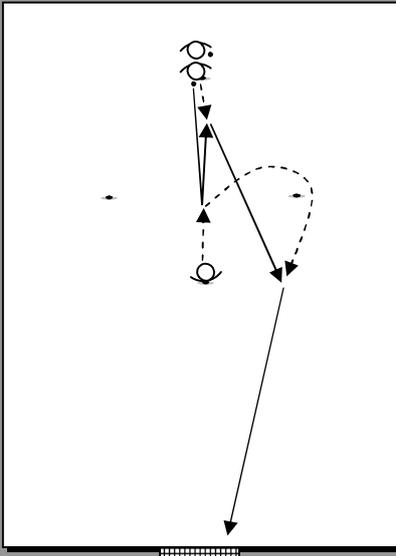


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① ハンドパス交換 グラウンダー、ハイボール
 ② 足で

 ・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
 ・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

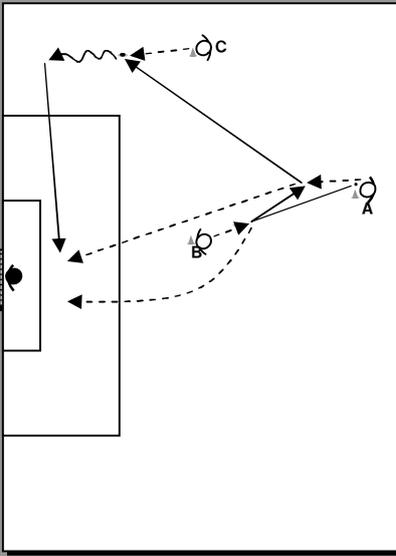


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図のようなパス交換からシュートまで
 ② パス交換をヘディングで行う

 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】
 ・シュート
 ・キックの回復
 ・動きながらの技術

TRAINING.3

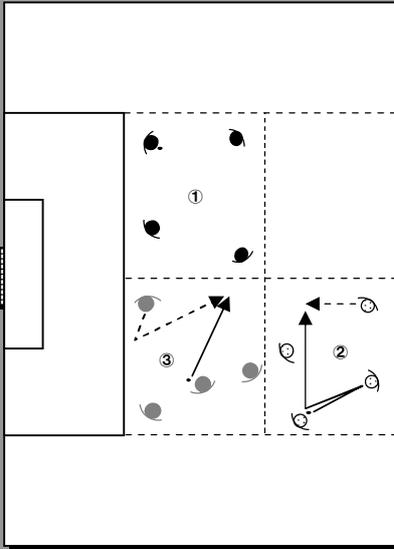


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはBからリターンを受けてCへ
 ② CはAからパスを受けてクロス
 ③ A、Bはパス後シュートのためにゴール前へ

 ・左右交互に(2箇所)
 ・ゴール前に入るタイミング
 ・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をはやく
 ・しっかり観る(GKの位置)
 ・パワーよりも正確性
 ・リバウンドの意識
 ・ボールをどこに出せばよいかを知ること
 ・ゴール前のスピードの変化をイメージ

TRAINING.1

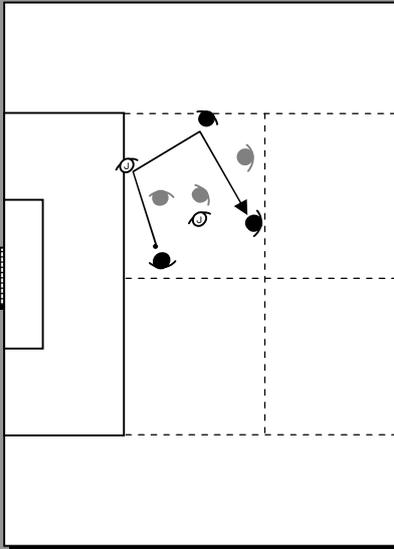


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 a 胸でコントロールしてキャッチ b グラウンダーで
 c 投げられたボールをヘディングで返す
 d インサイド、インステップボレー
 ・4人にボール1個
 ① パス交換 足元、スペースで
 ② 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く
 ③ 3人目が動いてもらう 準備にリターンを入れる

 ・20m×18m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・コーディネーション能力の向上
 ・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.2

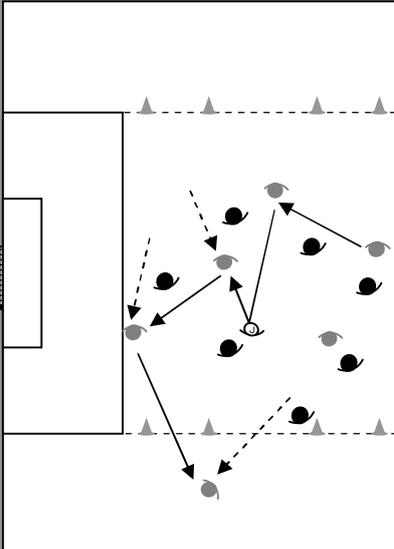


【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・20m×18mを2つ使用

【目的】
攻撃側
 ・ポジショニング（開く、並ばない）
 ・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
 ・マークをはずす動き
 ・DFのギャップに顔を出す
 ・3人目の動き出し
守備側
 ・ボールが一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・2コールゲーム 6v6+1ジョーカー
 ① コーン間にパスを通し、それを味方が受けて得点
 ② オフサイドあり

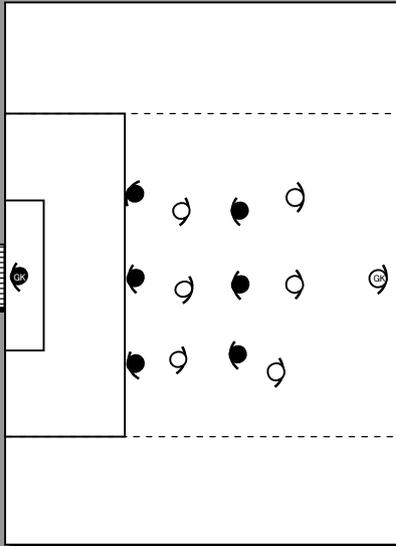
 ・36m×40m

【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
 ・パスを通させないためのポジショニング
 ・カバーリング

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・7v7

① 1-3-3

・40m×52.5m

[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

守備側

- ・ブロックを作る
- ・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