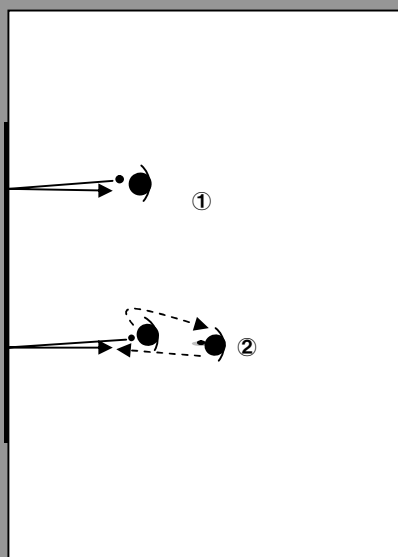


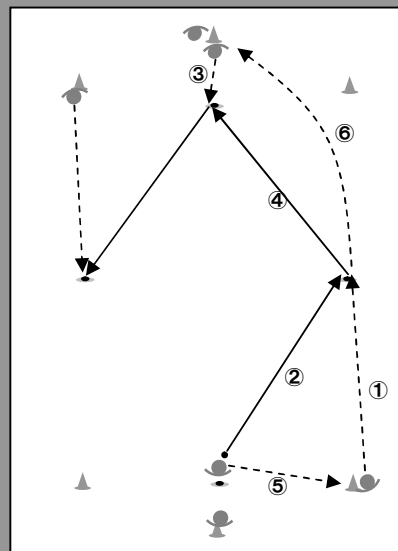
TRAINING.1



- 【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 バスをしたらマーカまで戻る
-
- ・マーカまで下がる

- 【目的】
- ・ウォーミングアップ
 - ・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
 - ・ボールに寄る

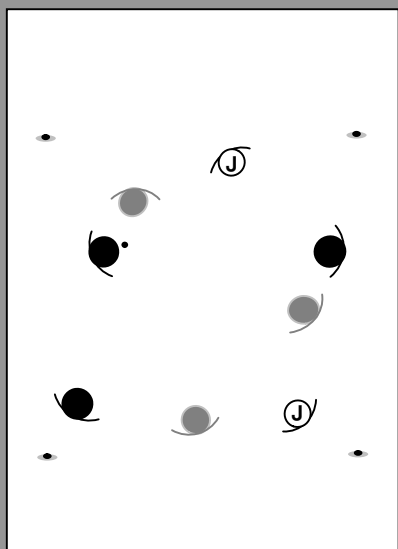
TRAINING.2



- 【オーガナイズ】
- ・6人1組
 - ① マーカでボールを受けられるよう動き出す
 - ② マーカに向かってパス
 - ③ 前方のマーカでボールを受ける
 - ④ マーカに当たる前にコントロール
 - 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
フリーに展開
-
- ・可能であればパスは1タッチ
 - ・マーカでボールを待つて受けない
 - ・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

- 【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
 - ・動きながらプレー
 - ・観て状況判断

TRAINING.3



- 【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×20m

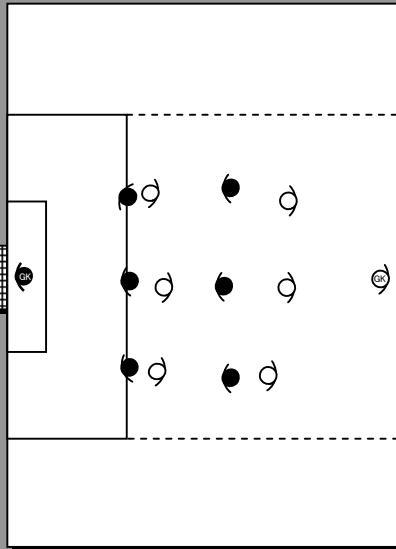
- 【目的】
- 攻撃面
- ・パスコースをつくる動き
 - ・マークを外す動き
 - ・パスをしたら動き
 - ・広がり
- ・攻守の切り替え
- 守備面
- ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス

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×50m

【目的】

攻撃側

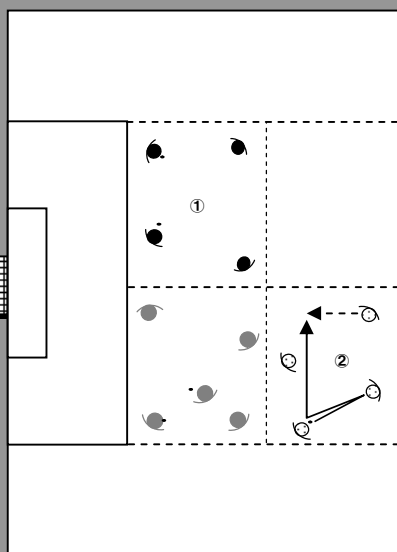
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え

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】

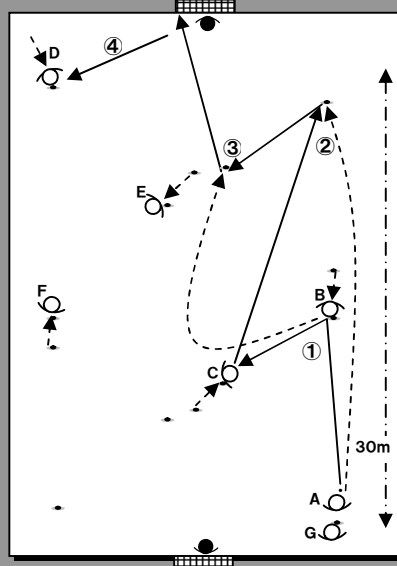
- ・4 (5)人にボール1個
- ① バス交換
- ② 3人目が動いてもらう

・20m×18m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・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
- ・ボールに寄る
- ・大きなアクション アクションでボールを引き出す
- ・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】

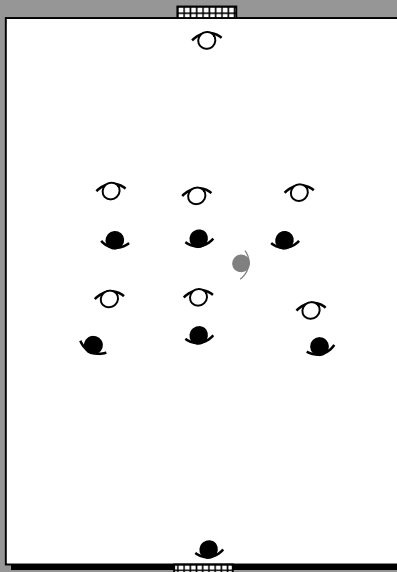
- ・バス&コントロール 7人1組
- ① BはAからバスを受けてCへ
- ② AはBへバスをした後、Cからのバスを
図のマーカで受けるために走る
- ③ BはCにバスをした後Aからのバスを
図のマーカで受け、ゴールにシュート
- ④ GKがボールをとれば、そのままDにバス
シュートが決まれば決めた選手がボールを拾って
Dにバスで再びもう一方のサイドで①に同じ

- ・バスの後はすばやく移動
- ・GKが入る

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・バスの正確性
- ・バスとランニングのシンクロ
- ・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
- ・ボールに寄る
- ・情報を得る 観る

GAME



【オーガナイズ】

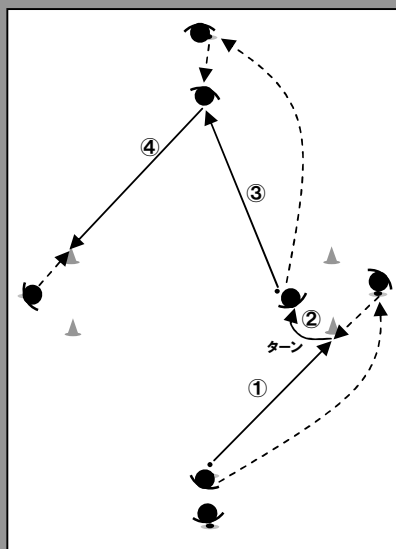
- ・7v7 + 1ジョーカー
- ① システムの指定は特に無し

・40m×50m

【目的】

- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・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

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・7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
- ⑥ ボール2個で

・Option

コーチが守備に入る
自由に展開

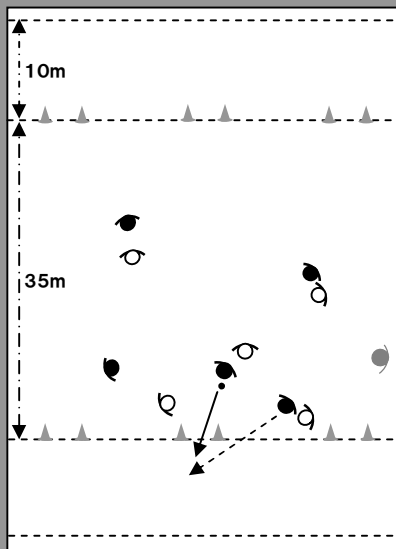
・30m×25m

- ・②は、アウトサイド、インサイドターンの両方
- ・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】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・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いつ動き出せばよいか
- ・ボールに寄る

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・3ゴールゲーム 5v5 + 1ジョーカー

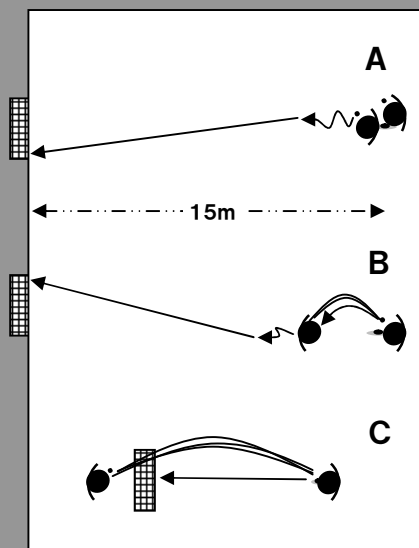
- ① コーン間にパスを通し、それを味方が受けて得点
- ② ゴールした後は逆側のゴールを目指す

・55m×35m

【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
 - ・パスを遮ら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】

・シュート

A

- ① 1～2m前方にコントロールし、左右どちらかのサイドネットを狙ってシュート 先に宣言する
- ② 後から次の人に股の間からパスを出してもらいすぐにシュート
- ③ ②を浮き球で

B

- ① 次の人に浮き球を投げてもらい、ヘディングで返し投げた人からヘディングで再度パスをもらいシュートへ

C

- ① ゴール裏からボールを投げ、シュートを打つ選手はそれを再びゴール裏にヘディングでパスをし、そのリターンを受けてシュート

【目的】

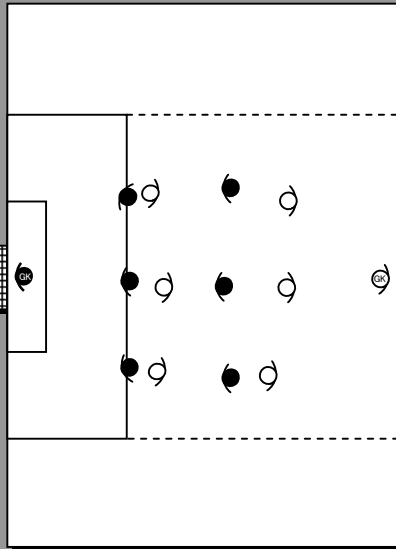
- ・シュートを打つ
- ・インステップキック
- ・正確さ(パワーは求めない)
- ・立ち足の位置
- ・インステップキック
- ・キックする足の位置(足の親指がボールの下に)
- ・コントロールからシュートまでをはやく
- ・ヘディング
- ・強いシュートのヘディング
- ・ヘディングでのパス
- ・しっかり跳ぶ
- ・叩きつける

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① 1-3-3

40m×50m

【目的】

攻撃側

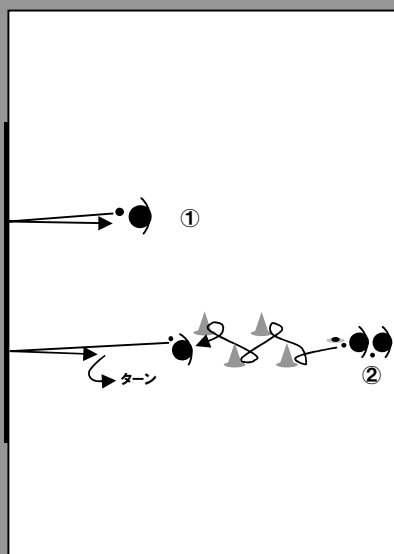
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え

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】

- ・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 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

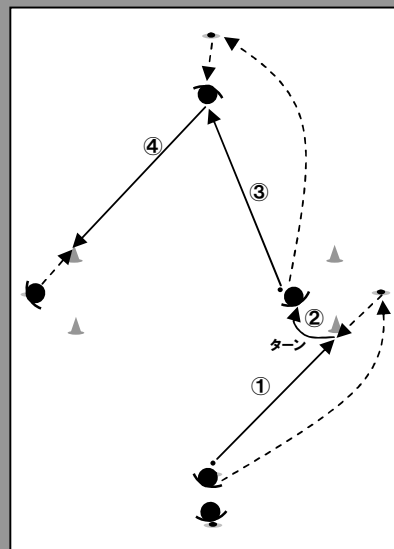
Option

- ・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】

- ・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に同じ
- ⑤ パスを出したら次のマーカーへ移動

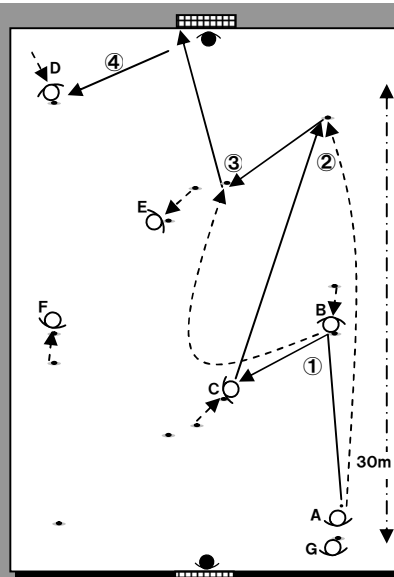
Option

- ・コーチが守備に入る
自由に展開
- ・30m×25m
- ・②は、アウトサイド、インサイドターンの両方
- ・パスの出し手の状況をよく観てからスタート
- ・ターン後、すぐにパスを出す 時間をかけない

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・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いつ動き出せばよいか
- ・ボールに寄る

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・シュート
- ① BはAからパスを受けてCへ
- ② AはBへパスをした後、Cからのパスを
図のマーカーで受けるために走る
- ③ BはCにパスをした後Aからのパスを
図のマーカーで受け、ゴールにシュート
- ④ GKがボールをとれば、そのままDにパス
シュートが決まれば決めた選手がボールを拾って
Dにパスで再びもう一方のサイドで①に同じ

- ・パスの後すばやく移動
- ・GKが入る

【目的】

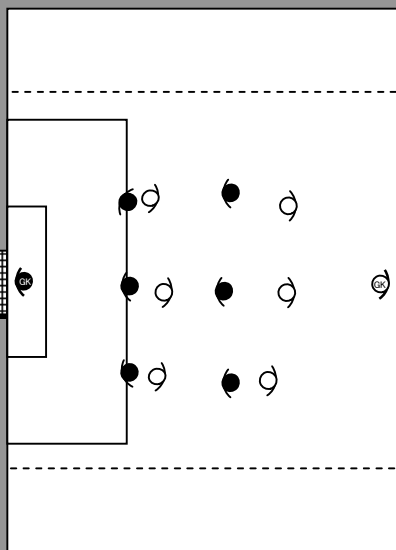
- ・常に動きながらプレー
- ・パスの正確性
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・いつ動き出せばよいか
→ スピードを落とさずにシュートまで
- ・ボールに寄る
- ・情報を得る 観る

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

・46m×52.5m

【目的】

攻撃側

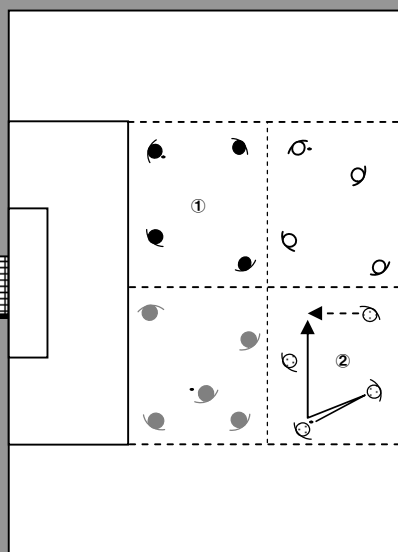
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
 - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え

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



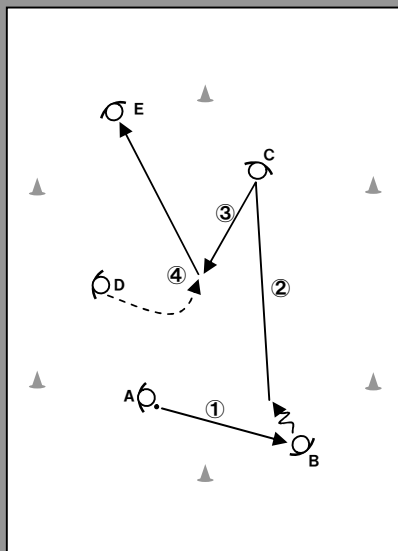
【オーガナイズ】

- ・4人にボール1個
 - ① パス交換
 - ② 3人目が動いてもらう
 - ③ 他のグリッドへパス、パスをした選手はそのグリッドへ移動
- ・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 アクションでボールを引き出す
- ・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】

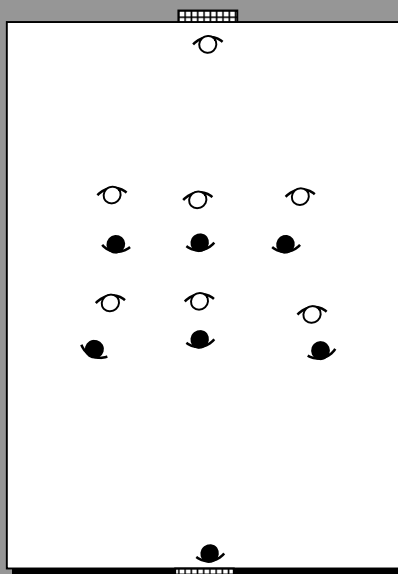
- ・パス&コントロール 5人1組
- ① 中にいるAから外にいるBへパス
- ② Bはコントロールで中に入り、Cへのパス
- ③ CからDへ
- ④ DはCからのパスをEへ
- ⑤ 外にパスを出した人がそのまま外へ

- ・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)

GAME



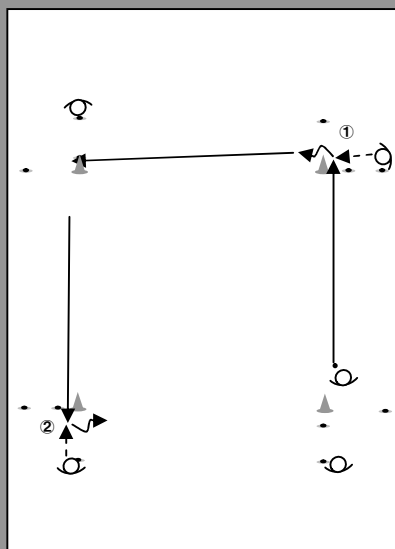
【オーガナイズ】

- ・7v7
 - ① システムの指定は特に無し
- ・50m×52.5m

【目的】

- 攻撃側
 - ・攻撃アクションの準備
 - ボールを引き出す
 - ・最大限開くこと
 - ・全員で攻撃をする
 - ・数的有利を作る
 - ・急がない
- ・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

TRAINING.1



【オーガナイズ】

- ・1人にボール1個
- ① ボールフィーリング

- ・5人にボール1個
- ① 横からのパスをコントロールし、次の選手にパス
- ② 向かってくるパスを次の選手に向けてコントロールしてパス
- ③ コーンにパスをし、コーンに当たる前にコントロール

Option

- ・コーチが守備に入る 自由に展開

・15m×15m

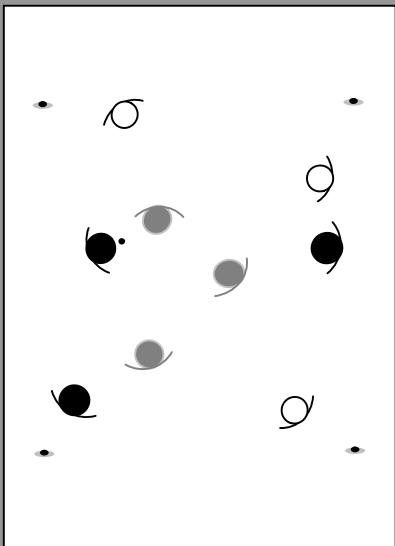
- ・パスを出したら素早く移動し、次の準備に移る

【目的】

・ウォーミングアップ

- ・常に動きながらプレー
- ・強く正確なパス 乾いた音のするキック
- ・コントロールからパスまでをばやく
- ・すぐ蹴ることが出来る場所にボールを置く
- ・ボールに寄る コーンの前で交わす
- ・いつ動き出せばよいか

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・6v3

- ① ショーカーは常にボールを持っているチームの味方
- ② 1グループ別でヘディングトレーニング

Option

- ・同じ色同士のパス交換は1タッチのみ

・20m×20m

【目的】

攻撃面

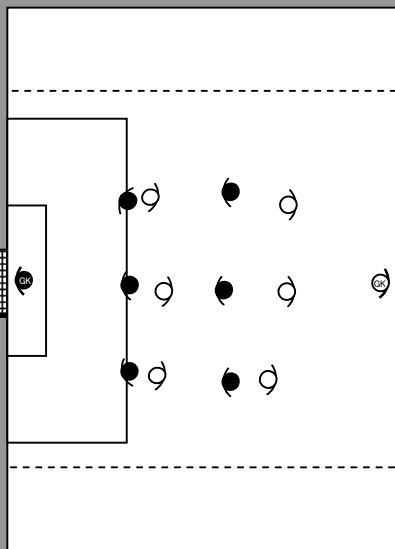
- ・ボールを失わない
- ・情報を予め得ておく 観る
- ・パスコースをつくる動き
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・広がり
- ・攻撃のアクション ボールを引き出す

- ・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

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

- ① 2タッチ以下でプレー GKも

・46m×52.5m

【目的】

攻撃側

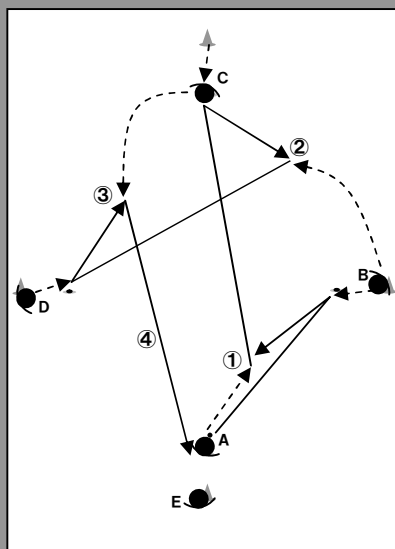
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

- ・攻撃の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・2人にボール1個

① ボールフィーリング

② ボールを持っていない人は持っている人からもらう

③ ボール保持者はドリブルから合図でボールをストップ
ボールを持っていない人はそれをドリブル
持っていた人は別のボールをドリブル

・5人1組

① AはBからリターンをもらってCへ

② BはAにパスをした後Cにサポートし、Dにパス

③ ①②の繰り返し

・Option

コーチが守備に入る

自由に展開

・33m×33m

【目的】

・ウォーミングアップ

・常に動きながらプレー

・パスとコントロールの質

・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること

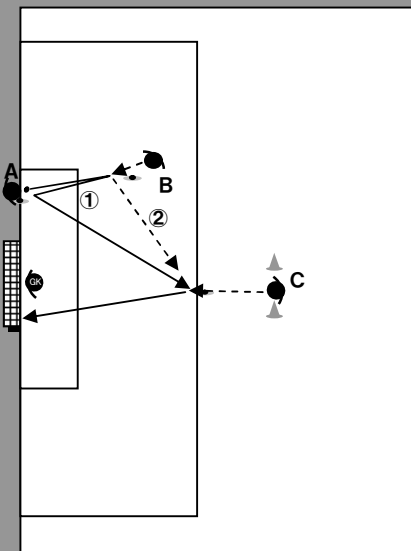
・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか

・ボールに寄る

・情報を得る 観る

ボールの移動中 ボールを持っていない時

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・シュート

① Bの動き出しに合わせ、AとBのリターンパス

② Cはボールを引き出し、コントロールからシュート

Option

・Bがリターンパスをした後すぐに守備をする

・AからCへのパスを浮き球に

・Cは1タッチで打てれば打つ

【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

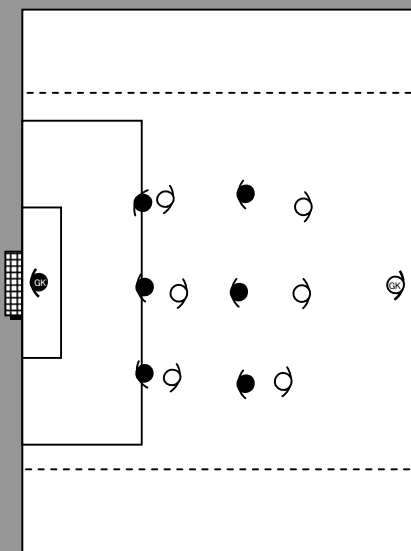
・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード

・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

・コントロールからシュートまではやく

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① システムの指定は特になし

・46m×52.5m

【目的】

攻撃側

・ブロックで動く

・攻撃アクションの準備

→ ボールを引き出す

・最大限開くこと 2v1をつくる

・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

守備側

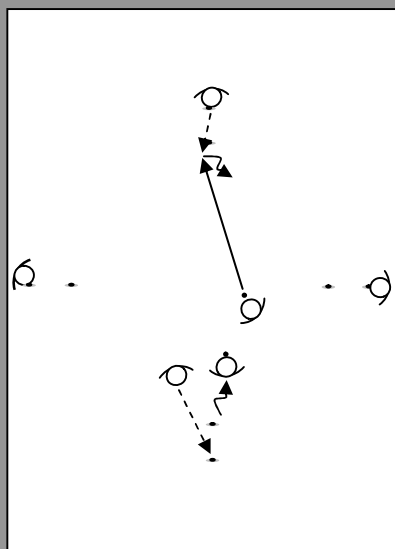
・ブロックを作る

・ボールに一番近い選手がまず寄っていく

・守備は下からない

・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・6人にボール2個

- ① 中にいる選手がボールを持ち、外の選手前方のマーカーにパス
- ② 外にいた選手はコントロールで中に入り、①に同じ

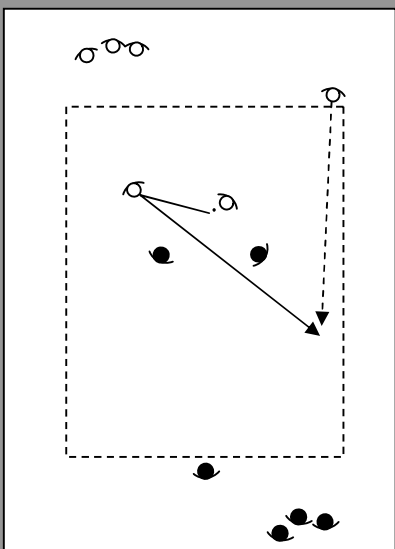
・20m×20m

【目的】

・ウォーミングアップ

- ・常に動きながらプレー
- ・強く正確なパス 乾いた音のするキック
- ・コントロールからパスまでをばやく
- ・すぐ蹴ることが出来る場所にボールを置く
- ・ボールに寄る マーカーの前で触る
- ・いつ動き出せばよいか

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・2v2

- ① 2v2の状況から、突破する目的で3人目が入る
3人目が入ったら攻撃側は1人抜けて2人にまた戻る
- ② 守備側も同じく最後のラインを守るために
一人出てカバーしても良い

・20m×30m

【目的】

攻撃面

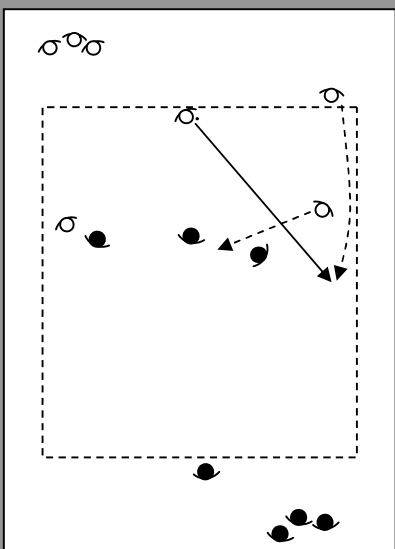
- ・パスコースをつくる動き
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・広がり
- ・いつ動き出すか スピードを変化させるか

・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

TRAINING.3



【オーガナイズ】

・3v3

- ① 3v3の状況から、突破する目的で4人目が入る
4人目が入ったら攻撃側は1人抜けて3人にまた戻る
- ② 守備側も同じく最後のラインを守るために
一人出てカバーしても良い

・25m×30m

【目的】

攻撃面

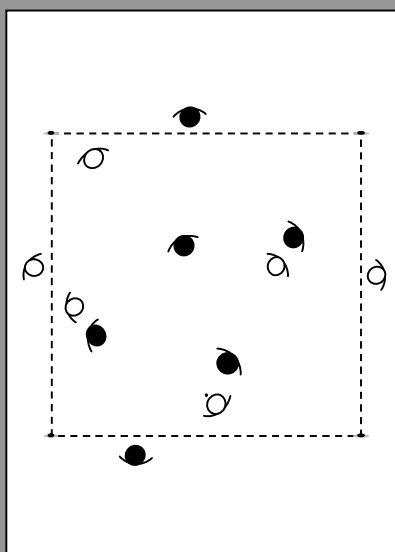
- ・パスコースをつくる動き
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・広がり
- ・いつ動き出すか スピードを変化させるか

・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

TRAINING.4



【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

・守備側は中に入って守備しても良い

・30m×30m

- ① 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

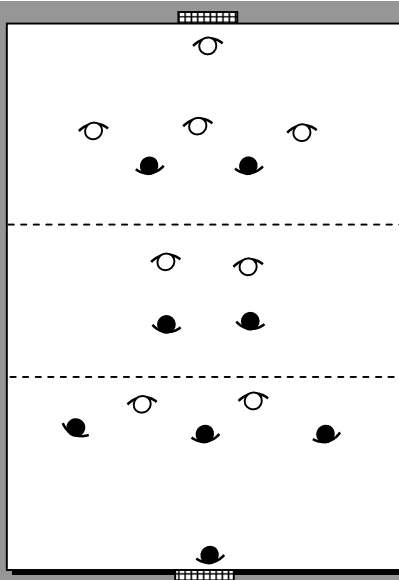
- ・動きながら、考えながらプレーする
- ・パス、コントロール、サポートの質の向上
- ・強弱、方向、タイミング
- ・良い準備
- 観る、考える、動く
- ・第3の動き

・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】

・8v8

- ① 1-3-2-2

・50m×68m (24m-20m-24m)

・3ゾーン

【目的】

攻撃側

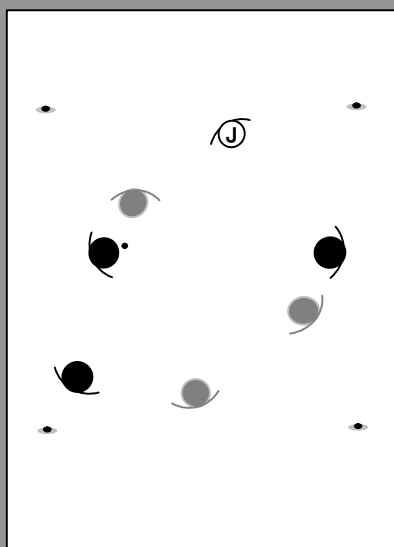
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え

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】
・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
② ハンドパスで

・16m×16m

【目的】

攻撃面

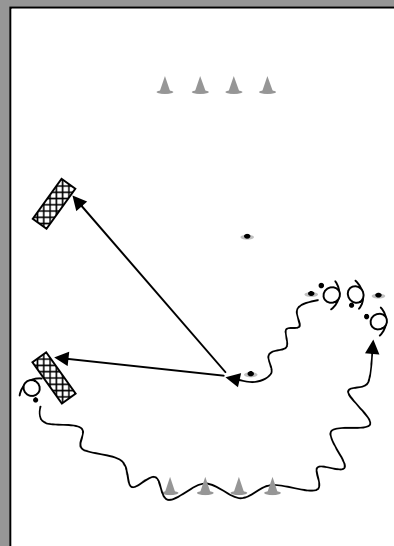
- ・パスコースをつくる動き
- ・相手の間にポジションをとる
- ・パスコースを最大限つくる
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・広がり

- ・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
- ・複数で奪いに行く

TRAINING.2



【オーガナイズ】
・ドリブルからシュート
① ドリブルから近いゴールにシュート インサイドで
② ドリブルから遠いゴールにシュート インステップで
③ 帰りはコーンをスラロームで

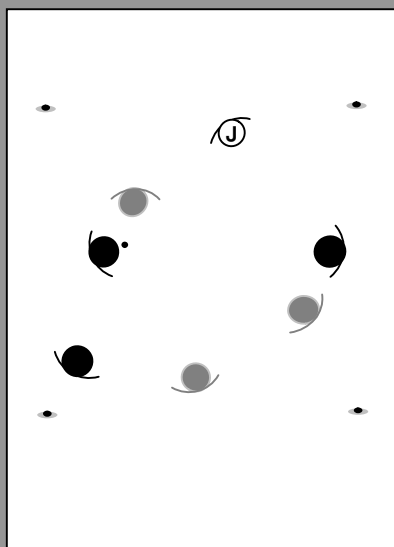
・ミニゴールを使ったエクササイズ
・2箇所同時展開

【目的】

シュート

- ・正確性
- ・身体的位置
- ・立ち足に注意
- ・振り足を伸ばす
- ・顔を上げる

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
② 足で

・16m×16m

【目的】

攻撃面

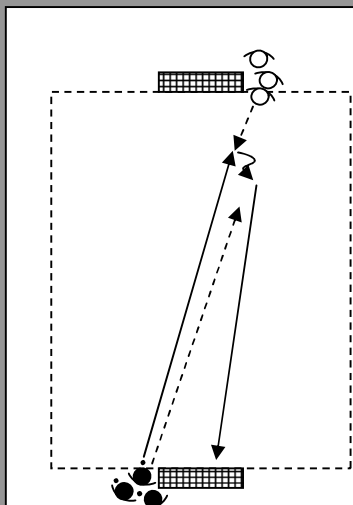
- ・パスコースをつくる動き
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・広がり
- ・情報を与える、得る 観る

- ・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
- ・複数で奪いに行く

TRAINING.4



【オーガナイズ】

- ・シュート 1v1から
- ① パスを出した選手がそのまま守備に

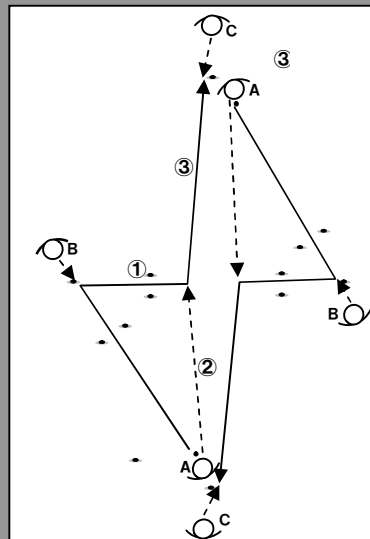
- ・16.5m×14m
- ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・得点するためにディフェンスがいる場所からずれる
- ・時にドリブルになる 切り替えしてゴールを狙うプレー
- ・常にシュートを意識
- ・シンプルにシュートへ
- ・1v1の突破ではなく、シュートを意識した
- ・ボール運びを目的とする
- ・フェイント

20

TRAINING.5



【オーガナイズ】

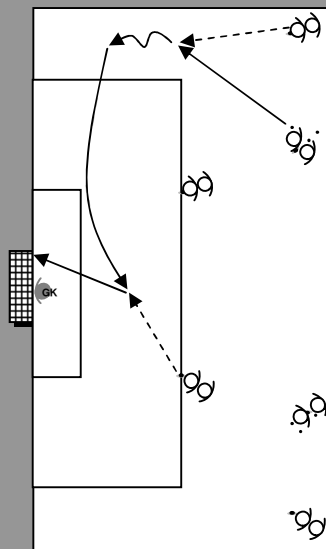
- ・パス&コントロール 6人1組
- ① AはBにパスをし、Bはそれをリターン
- ② Aはパス後、リターンパスを受ける
- ③ Aは2でパスを受けた後、C前方のマーカーにパス
- ④ 対面に移動 サイドの選手は時間で交代
- ⑤ パスをしたところに移動

- ・30m×15m
- ・上と下は同時展開
- ・Aは最初のパスからCにパスまで3秒以内

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・パスの正確性
- ・ボールに寄る
- ・パス交換のリズム
- ・リターンから3人目へのパスまでの時間を短く
- ・パスを出したら動く

TRAINING.6



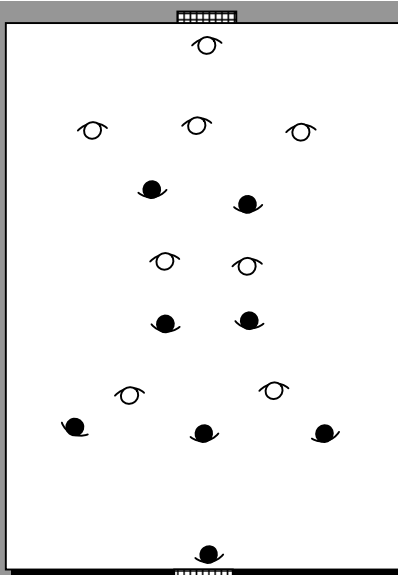
【オーガナイズ】

- ・クロスからのヘディングシュート
- ① 図のようにサイドの選手はパスを受けたら
- ヘディングできる浮き球のクロスをあげる
- ② 中の選手はヘディングシュート

【目的】

- ・ヘディングに合わせるクロス
- ・常に動きながらプレー
- ・ヘディング
- ・ボールの軌道を判断し、ボールの落下地点に
- ・素早くポジションをとる
- ・いつ動き出すか
- ・パスとランニングのシンクロナイズーション

GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① システムの指定は特に無し

・40m×54m

【目的】

攻撃側

・攻撃アクションの準備

→ ボール保持者に見られるように

・最大限開くこと

・全員で攻撃をする

・数的有利を作る

・急がない

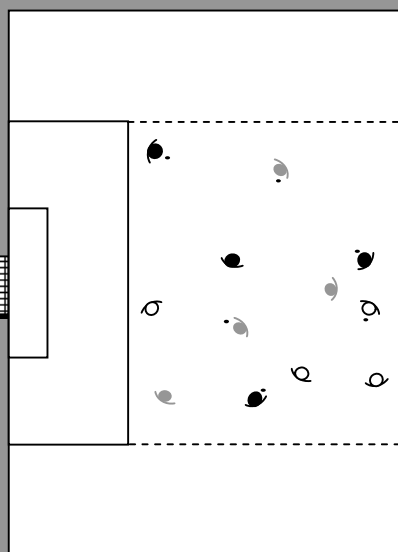
・攻守の切り替え

守備側

・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

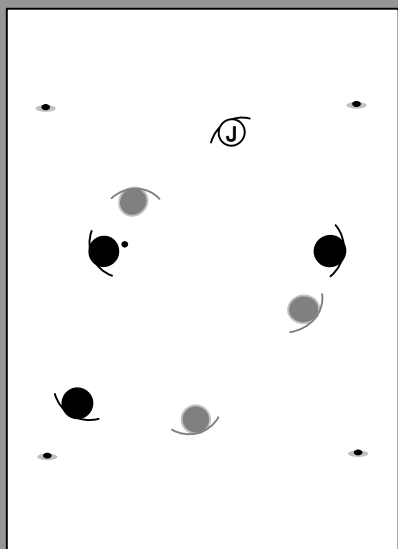
- ・2人にボール1個
- ① 自由にパス交換

・40m×36m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー パス、コントロールの正確性
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・要求をする
- ・ボールに寄る
- ・コントロールからパスまでをはやく
- ・情報を集める はやく観る
- ・広がりを持つ 近づきすぎない
- ・正確さ

TRAINING.2



【オーガナイズ】

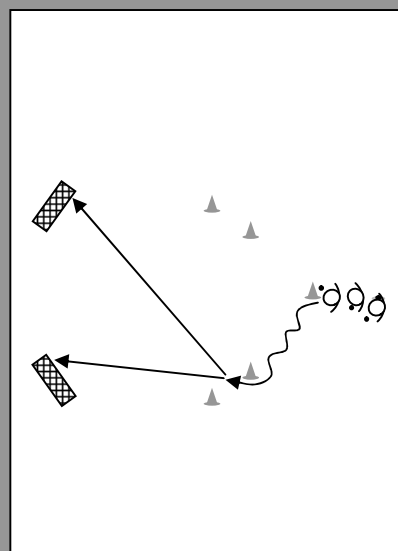
- ・3v3 + 1ジョーカー
- ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
- ② ハンドパスで
- ③ 手→頭→手 手→足→手
- ④ ハンドパスの後、足でも頭でも良い

・20m×18m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・素早くプレー
- ・パスコースをつくる動き
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・情報を集める はやく観る
- ・手が頭のプレーの判断

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・ドリブルからシュート
- ① スラロームから近いゴールにシュート インサイドで
- ② スラロームから遠いゴールにシュート インステップで

・ミニゴールを使ったエクササイズ

・2箇所同時展開

【目的】

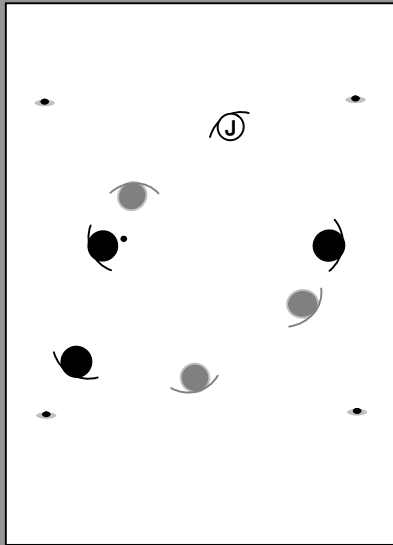
- ・正確性
- ・身体的位置
- ・立ち足に注意
- ・振り足を伸ばす
- ・顔を上げる

天候:晴

場所:広野町グラウンド



TRAINING.4



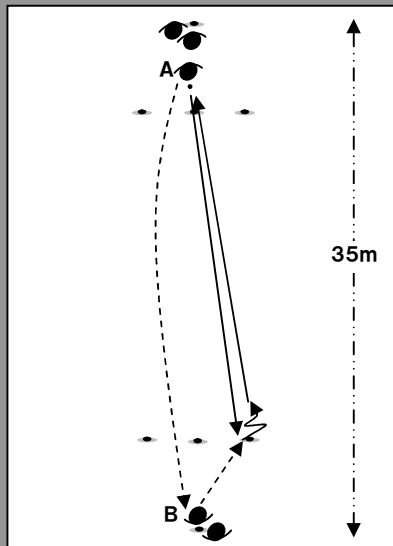
【オーガナイズ】

- ・3v3+1ジョーガー
 - ① ジョーガーは常にボールを持っているチームの味方
 - ② 足で
- ・18m×18m

【目的】

- ・パスコースをつくる動き
- ・マークを外す動き
- ・パスをしたら動く
- ・広がり
- ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス

TRAINING.5



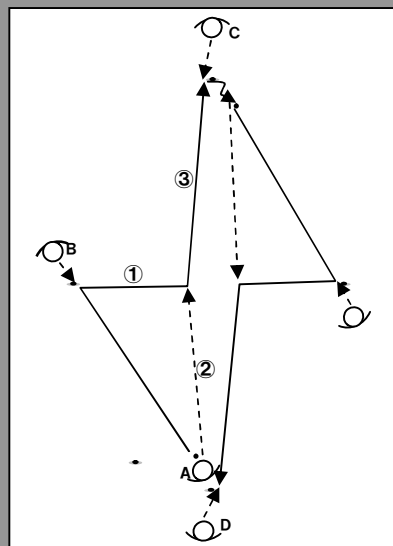
【オーガナイズ】

- ・パス&コントロール 5人にボール1個
 - ① AはBが動くマークに向かってパス
 - ② Bは前方のマークでボールを受けた後、①と同じ
- ・パスを出したら移動はすばやく

【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はやく
- ・パスとコントロールの正確性
- ・情報を与える 受け取る 観る

TRAINING.6



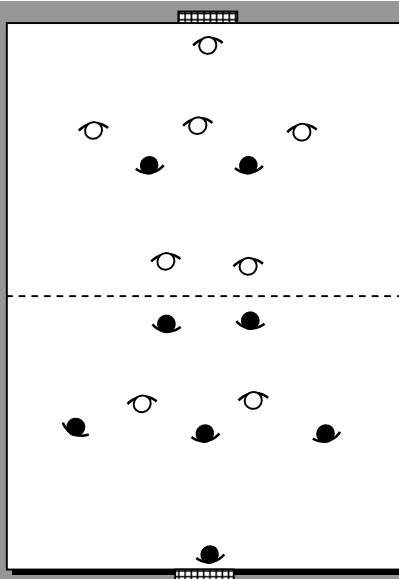
【オーガナイズ】

- ・壁パス 5人1組
 - ① AはBにパスをし、Bはそれをリターン
 - ② Aはパス後、リターンパスを受ける
 - ③ Aは②でパスを受けた後、C前方のマークにパス
 - ④ 最初にパスした場所に移動
- ・30m×18m
- ・壁パスのイメージを持って

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・パスの正確性
- ・ボールに寄る
- ・パス交換のリズム
- ・スピードの変化 緩急
- ・パスの受け手と出し手のシンクロナイズーション

GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-3-2-2

② 得点を取るために全員半分より攻め入る

・50m×68m

【目的】

攻撃側

- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られる
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・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

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