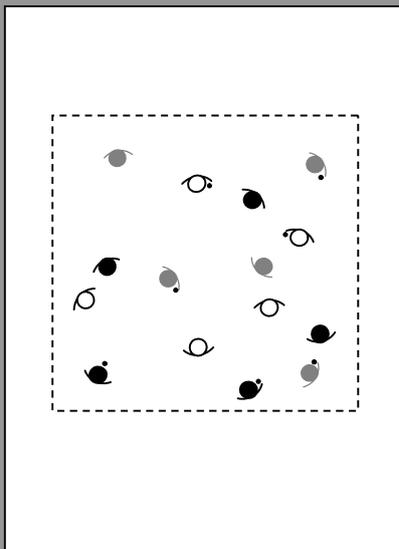


TRAINING.1

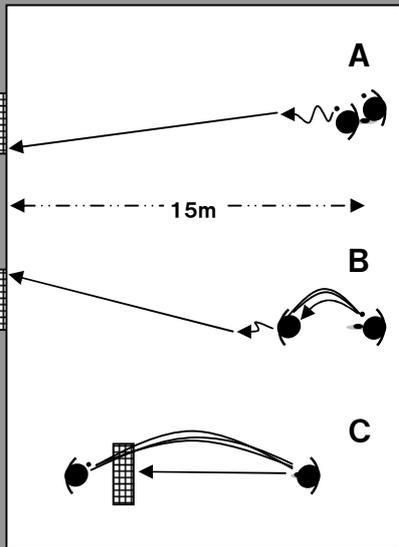


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② 投げられたボールをヘディングで返す

 ・20m×18m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレーする
 ・パスをしたら動く
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・情報を得る 観る

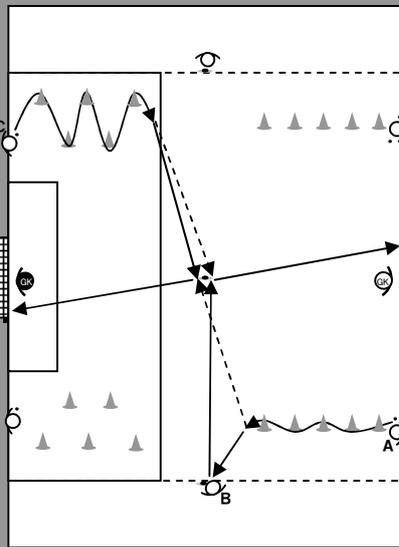
TRAINING.2



【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

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはスラロームからBへパス
 ② CはAとスタートを同時に切ってスラローム
 ③ AはBにパスをした後、Cからパスを受けてシュートへ
 ④ CはスラロームからAにパスをした後、Bからパスを受けシュートへ

 ・左右交互に

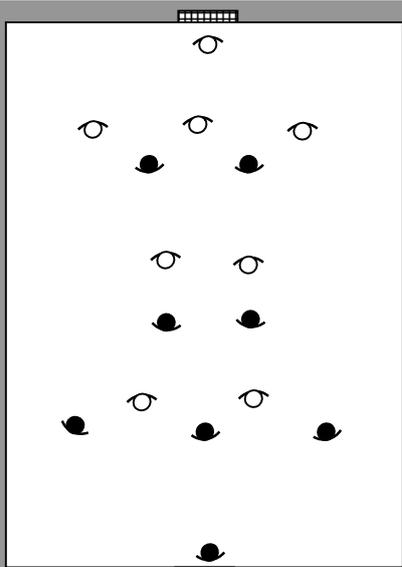
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・いつ動き出すか
 ・状況判断しながらのドリブル 観る
 ・パス、コントロールの質の向上

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

・50m×68m

【目的】

攻撃側

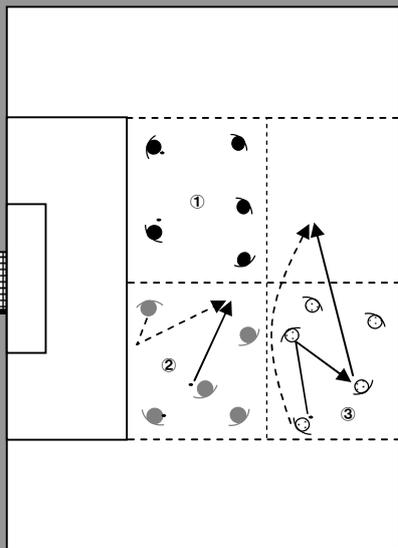
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
 - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・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

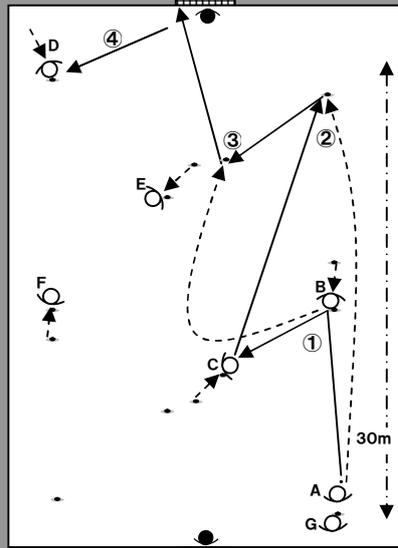


【オーガナイズ】
 ・5人にボール2個
 ① パス交換 足元、スペースで
 ② 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く
 ・5人にボール1個
 ③ 3人目が空いているグリッドに要求

 ・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

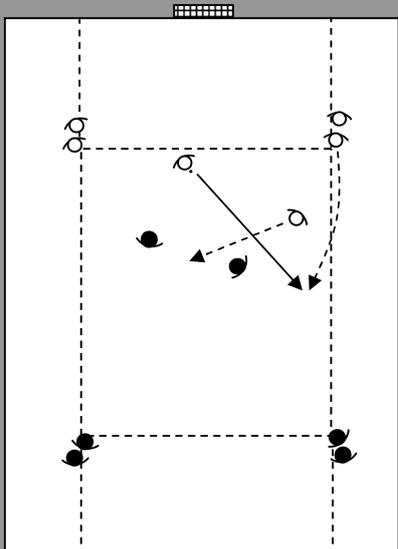


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① BはAからパスを受けてCへ
 ② AはBへパスをした後、Cからのパスを
 図のマーカで受けるために走る
 ③ BはCにパスをした後Aからのパスを
 図のマーカで受け、ゴールにシュート
 ④ GKがボールをとれば、そのままDにパス
 シュートが決まれば決めた選手がボールを拾って
 Dにパスで再びもう一方のサイドで①に同じ

 ・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

TRAINING.3

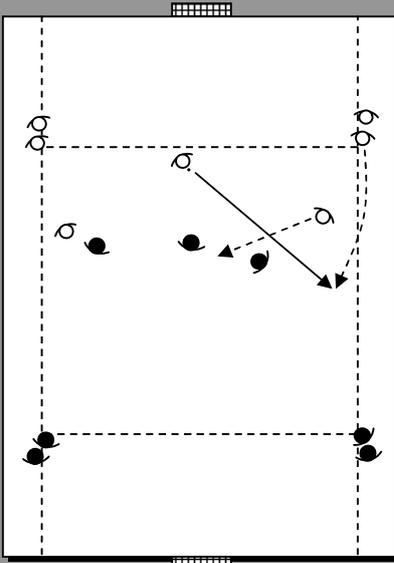


【オーガナイズ】
 ・2v2
 ① 2v2の状況から、突破する目的で3人目が入る
 3人目が入ったら攻撃側は1人抜けて2人にまた戻る

 ・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

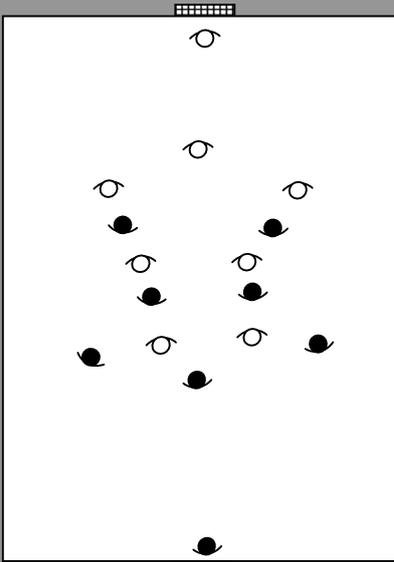
TRAINING.4



[オーガナイズ]
 ・3v3 ライン突破からシュート
 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
 ・25m×30m

[目的]
攻撃側
 ・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
守備側
 ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス

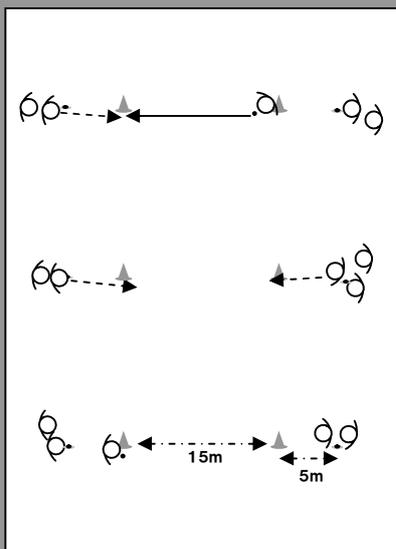
GAME



[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し
 ・52. 5m×60m

[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

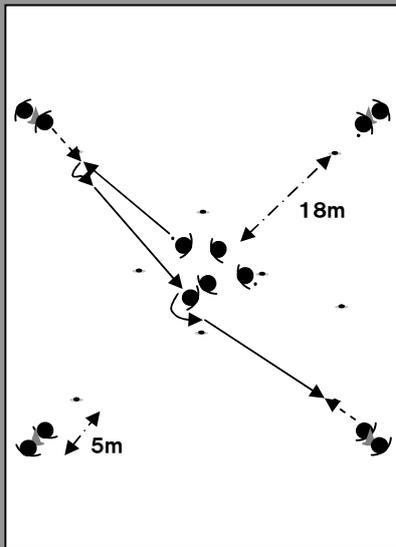
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① 対面にいる選手にパス
 ② パスをした場所に移動

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの精度
 ・動きながらのコントロール
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・動きながら周りを観る

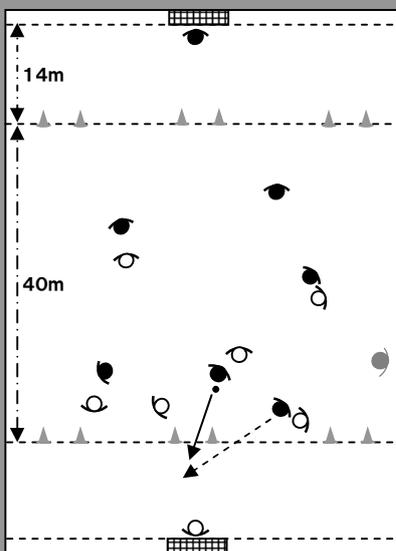
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・13人にボール4個
 ① 中央から外の選手にパスをしてそのままパスを出したコーンへ移動 (パスを受けたところ以外にパス)
 ② 外でパスを受けた選手はコントロールし、中の選手にパスをしてそのまま中に入る
 ・中央のグリッド 15m×15m
 ・出来るだけ速いところへパス
 ・ボールを受けてからパスコースを探さない

【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
 ・動きながらプレー
 ・パスがドリブルの判断
 ・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.3



【オーガナイズ】
 ・3ゴールゲーム 7v7+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
 ・68m×52.5m
 ・GKあり

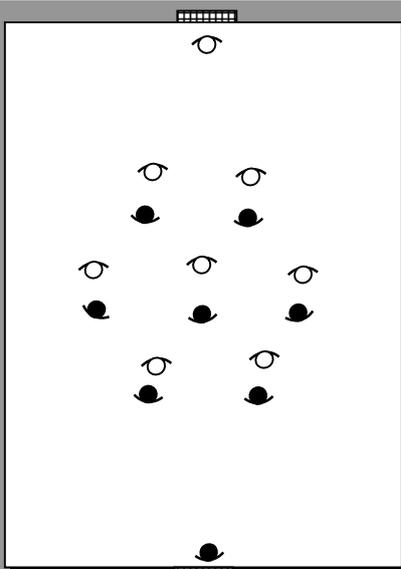
【目的】
攻撃側
 ・パスが出てくる距離を考えたポジション
 ・パスを出したら動く
 ・パスコースをつくる
 ・サイドチェンジ
 ・マークをはずす動き
 ・ラストパスのところでは一気にスピードアップ
守備側
 ・ボールに近いものから奪いに行く
 ・パスを過ぎせないためのポジショニング
 ・カバーリング

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-2-3-2

・45m×60m

【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

・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

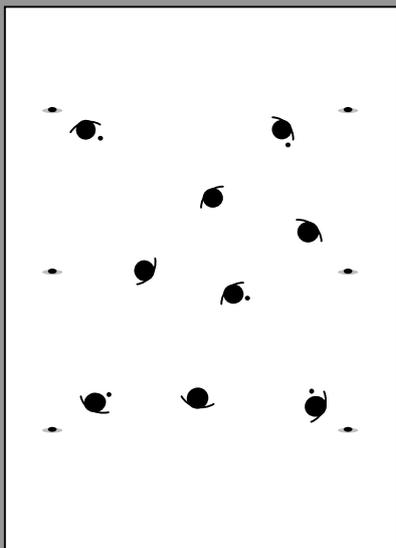
・攻守の切り替え

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

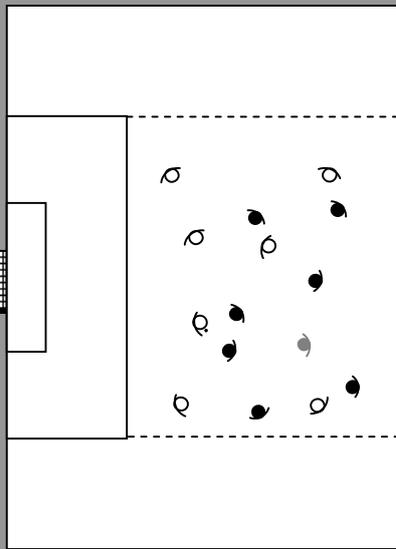


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① パス交換

 ・20m×30m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・コントロールからパスまでをはやく
 ・情報を得る

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・7V7+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

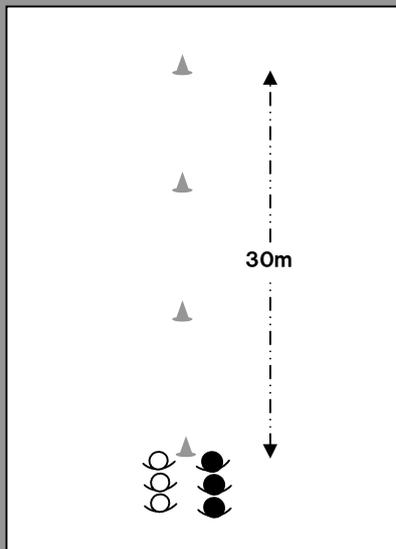
 ・36m×40m

【目的】
攻撃側
 ・最大限開くこと
 ・急がない
 ・動くことでボール保持者に情報を伝える
 ・コントロールの方向で受け手に情報を伝える

 ・攻守の切り替え

守備側
 ・アクレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

TRAINING.3

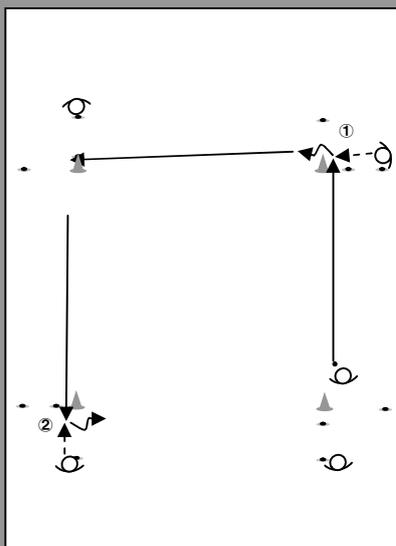


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×6本
 ② 20m×4本
 ③ 30m×3本
 ④ 25m×2本 全員で

 ・再開時は、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
 ・セット間にレストは3分間

【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
 ・反応のはやさ

TRAINING.1

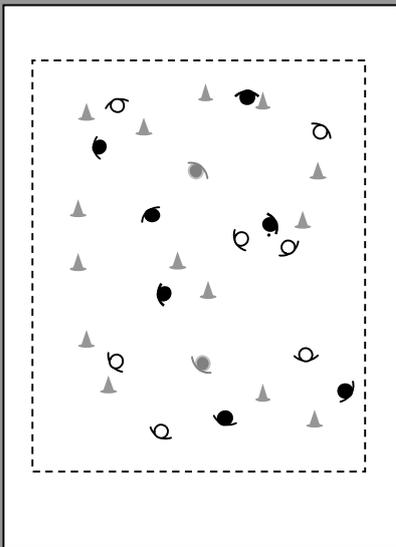


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① 横からのパスをコントロールし、次の選手にパス
 ② 向かってくるパスを 次の選手に向けてコントロールしてパス
 ③ コーンにパスをし、コーンに当たる前にコントロール
 Option
 ・コーチが守備に入る 自由に展開

 ・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はやく
 ・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

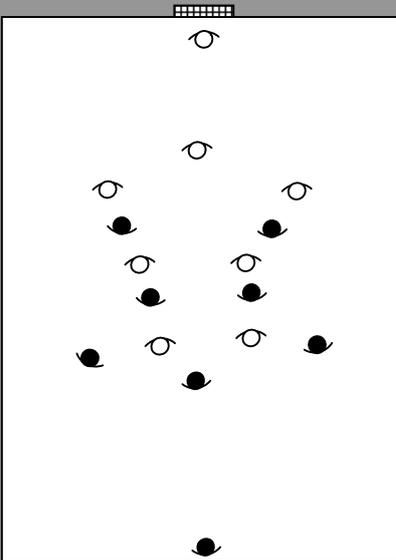


【オーガナイズ】
 ・7V7+2ジョーカー
 ① コーン間をドリブル通過
 ② パスがドリブルで通貨
 ③ コーン間にパスを通し、受けた選手が2タッチ以内で 次の選手にパスをする

 ・30m×35m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールの状況に応じた要求
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・速く観る
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

GAME

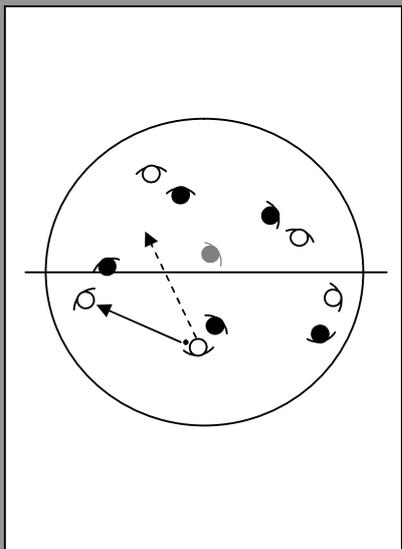


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・54m×36m

【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
 ・息がない
 ・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

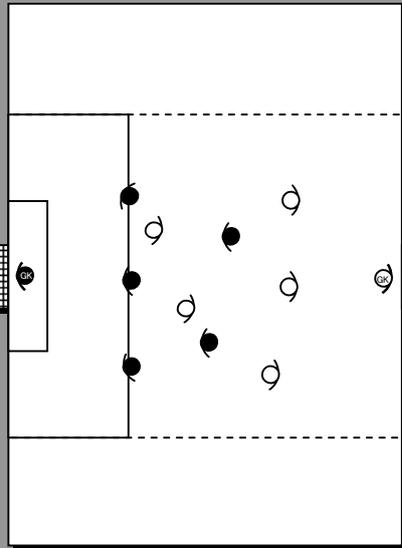


【オーガナイズ】
 ・5v5+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを保持している側の味方
 ② ハンドパスで
 ③ パスを出したら必ずセンターラインを越えて移動
 ④ ③を足で
 ⑤ 同半円内の味方にパスをした場合、センターラインを越えて移動

・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
 ・常に動きながらプレーする
 ・パスをしたら動く、連続したプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・情報を得る 観る
 ・考えて動く プレーする
 ・状況を正しく理解し、判断する

GAME



【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① システムの指定は特になし
 ② 2タッチのみ
 ③ 2タッチの後は必ず1タッチ

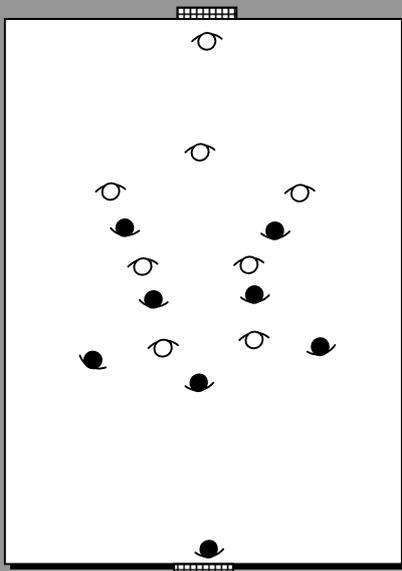
・40m×52.5m

【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ラインをコンバクトに
 ・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

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特になし

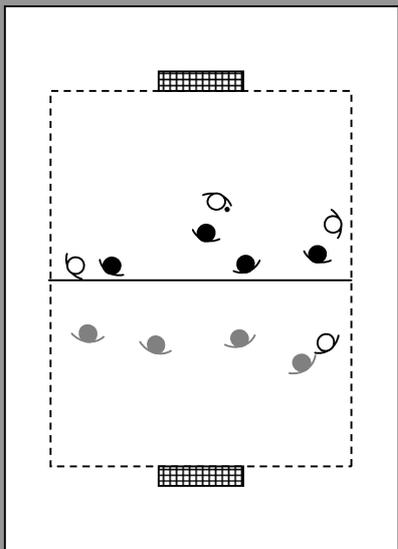
・50m×72m

【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
 ・息がない

・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

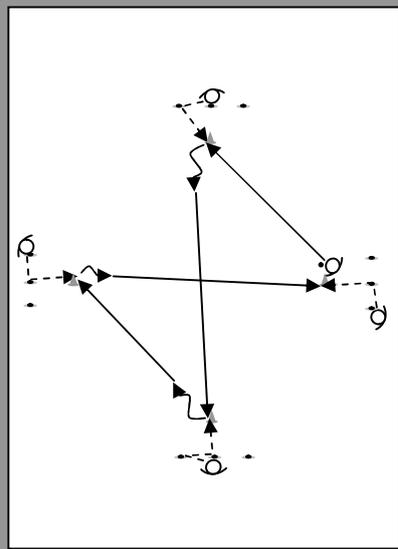


【オーガナイズ】
 ・4v4v4 ヘディングゲーム
 ① ハンドパス
 ② シュートはヘディングのみ
 ③ ボールを落としたり相手ボール
 ④ センターラインを超えたら黒チームは守備出来ない
 灰色チームは白色がセンターラインを超えたら守備
 ⑤ 灰色はボールを奪えば上方向に攻撃
 この時白色チームはセンターラインまでは守備可能
 センターラインを超えたら黒が④の時とは逆向きで
 ④の灰色に同じ

・16.5m×25m
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・ポジションを変えながら
 ・首を引込めずにボールを叩きに行く
 ・ファウルをしない
 ・しゃがまない
 ・押さない
 ・出来るだけジャンプする
 ・攻守の切り替え

TRAINING.2

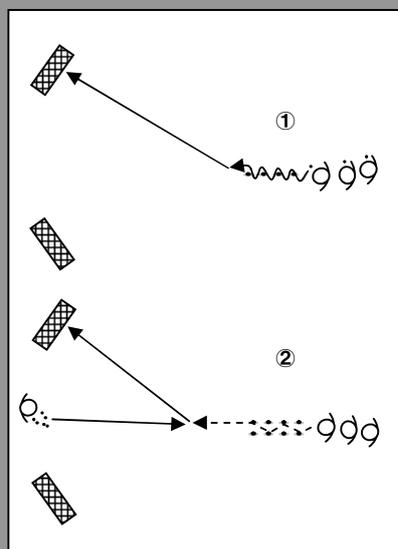


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① パスを出したところに移動

・25m×25m
 ・パスを出したら素早く移動し、次の準備に移る

【目的】
 ・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早く
 ・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
 ・いつ動き出せばよいか

TRAINING.3



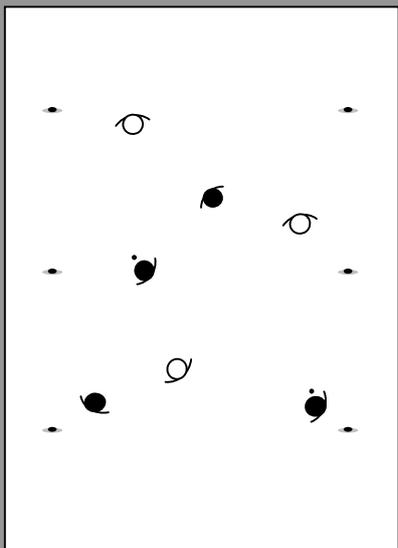
【オーガナイズ】
 ・ドリブルからシュート
 ① ドリブルからゴールにシュート
 ② ステップワークからパスを受けてシュート

Option
 ・②でパスをした選手がどちらに打つかを指定

・ミニゴールを使ったエクササイズ
 ・左右交互にプレー

【目的】
 ・打つ前にボールを方向付けない
 ・立ち足の位置
 ・ボール運びからシュートへの連続性
 ・正確さ
 ・インステップキックで

TRAINING.1

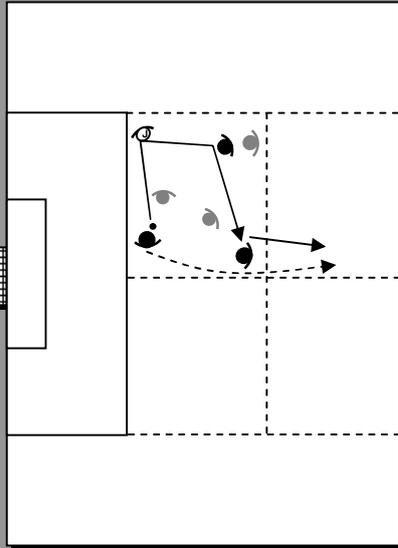


【オーガナイズ】
 ・7人にボール2個
 ① パス交換 フリーで
 ② 片側の色が1タッチ、もう一方は2タッチ以下
 ③ ②の逆

 ・20m×36m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・正確なプレー
 ・情報を得る 与える

TRAINING.2

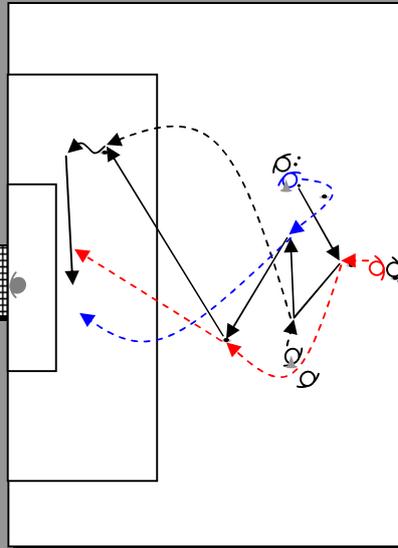


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② チャンスがあれば隣のグリッドに移動
 ③ 5本パスが繋がれば移動可

 ・20m×36m
 ・②ではボールが移動したら、そのボールよりも前方で要求する

【目的】
攻撃側
 ・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
 ・マークをはずす動き
 ・DFのキャップに顔を出す
 ・3人目の動き出し
 ・爆発的なスピードでの移動(突破) 要求する
守備側
 ・ボールに一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照

 ・2箇所同時展開

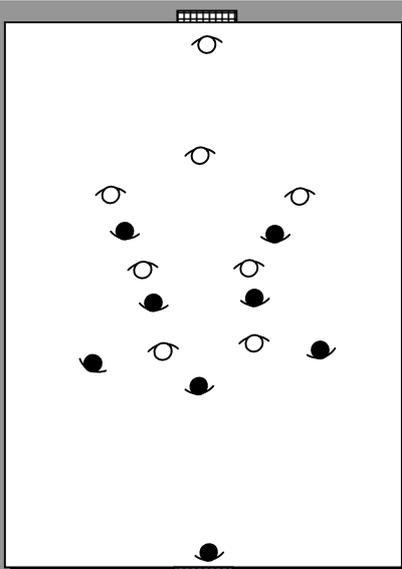
【目的】
 ・シュート
 ・キックの反復
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 シュートのためのコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

天候:雨

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無し

・36m×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

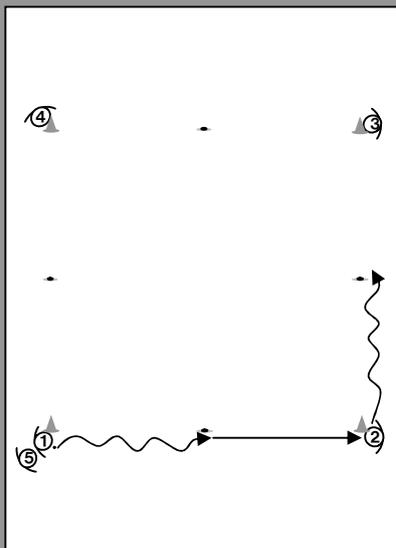
・攻守の切り替え

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

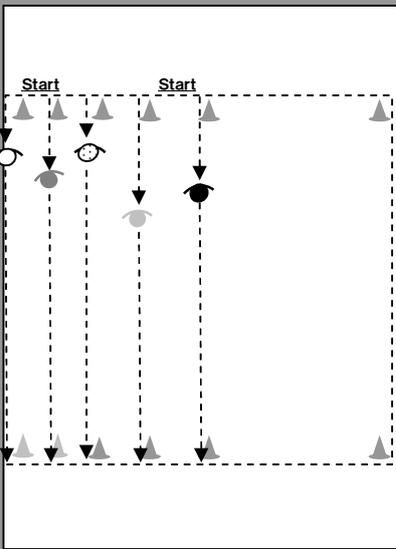


【オーガナイズ】
 ・ドリブルリレー 5人3グループ
 ① マーカーまでドリブルして次の選手へパス
 ② マーカーまでリフティングして次の人にパス
 ③ 後ろ向きに進んでパス
 Option
 ・守備側は中に入って守備しても良い

 ・30m×30m
 ・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

TRAINING.2

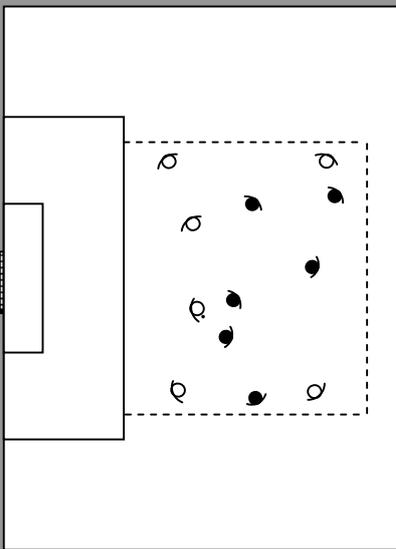


・VMAトレーニング
 [Velocity Maximum Aerobics] の頭文字で、「有酸素運動時における最大速度」と直訳されるトレーニングである。ちなみに正式名称にはフランス語やラテン語、イタリア語などがあるとも言われており、英語ではこのように表記されている。
【オーガナイズ】
 ① VMA測定値より5グループに分ける
 1分間で各グループ指定されたグリッドを1周する
 ② 8分×2セット
 ③ セット間の休憩は全員の心拍数が140を切るのに必要な時間 最大8分間

 ・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
 ・本日はVMA値の80%の強度
 ・各自ハートレートモニターを着用

【目的】
 ・有酸素能力の向上
 ・自分自身の限界を知る
 ・スピードを保つ

TRAINING.3

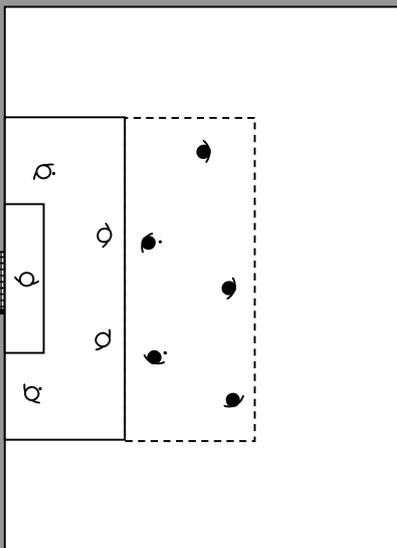


【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① フリーで

 ・35m×35m

【目的】
攻撃側
 ・最大限開くこと
 ・急がない
 ・動くことでボール保持者に情報を伝える
 ・コントロールの方向で受け手に情報を伝える
 ・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

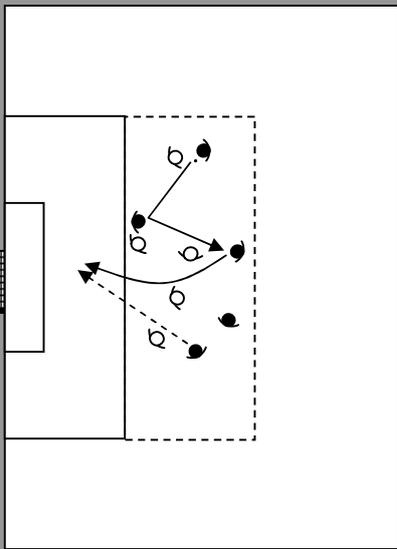


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① パス交換

 ・ペナルティエリアを使ったエクササイズ

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・要求 3人目の動き
 ・情報を得る 与える

TRAINING.2

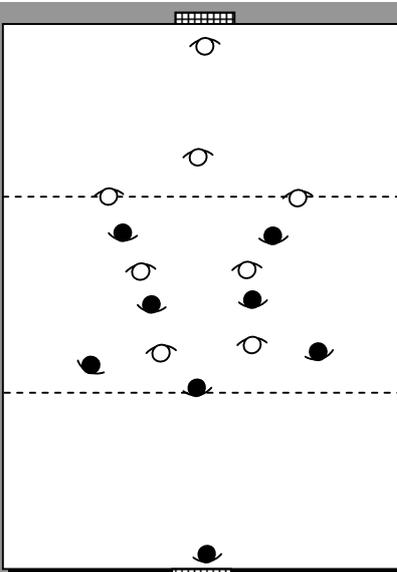


【オーガナイズ】
 ・5v5
 ① チャンスがあれば隣のグリッドに移動

 ・ペナルティエリアを使ったエクササイズ

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・要求 3人目の動き
 ・情報を得る 与える
 ・アグレッシブに奪いに行く
 ・カバーリング
 ・予測する

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 相手ゴール前のゾーンはフリータッチ
 ② ①以外はあ2タッチ以下で

 ・45m×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
 ・息がない
 ・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