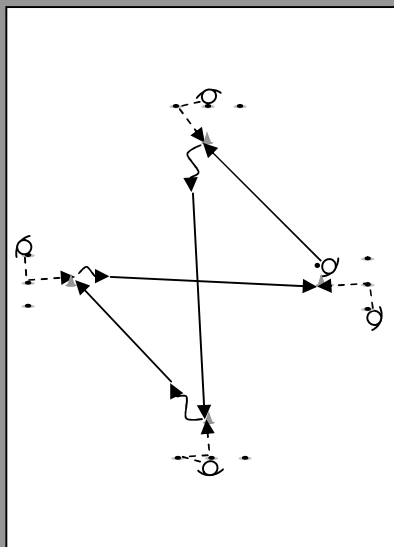


TRAINING.1

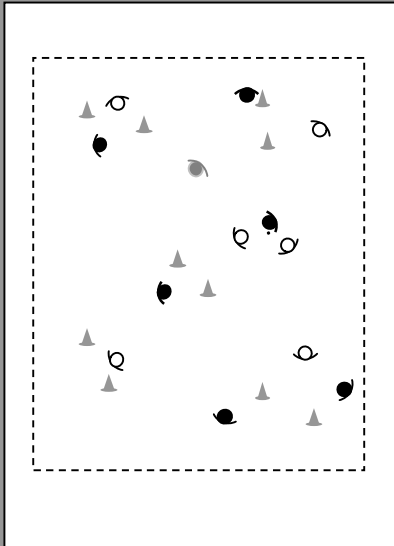


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ①パスを出したところに移動

 ・25m×25m
 ・パスを出したら素早く移動し、次の準備に移る

【目的】
 ・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 角度を変える
 ・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
 ・いつ動き出せばよいか

TRAINING.2

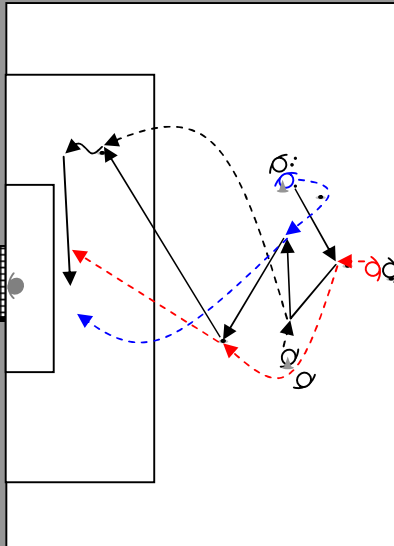


【オーガナイズ】
 ・6v6+1ジョーカー
 ①コーン間にパスを通し、受け手が受ける
 ②コーンに当てたら相手ボール

 ・36m×40m

【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
 ・速くを観る
 ・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

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照

 ・2箇所同時展開

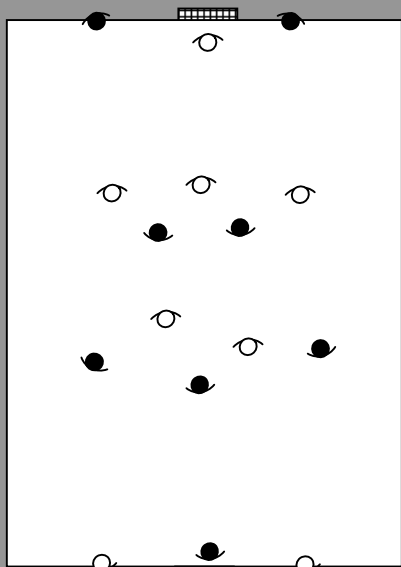
【目的】
 ・シュート
 ・キックの反復
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 シュートのためのコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



[オーガナイズ]

・6v6+2ターゲット

- ① システムの指定は特に無し
- ② ターゲットは1タッチのみ

・30m×52.5m

[目的]

攻撃側

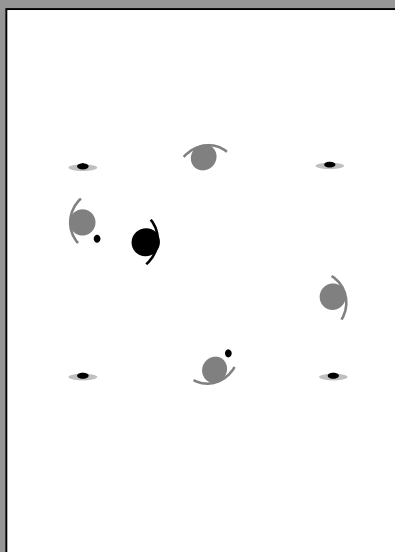
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・前への意識

・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
- ・ボールが自分を越えた時の守備

TRAINING.1

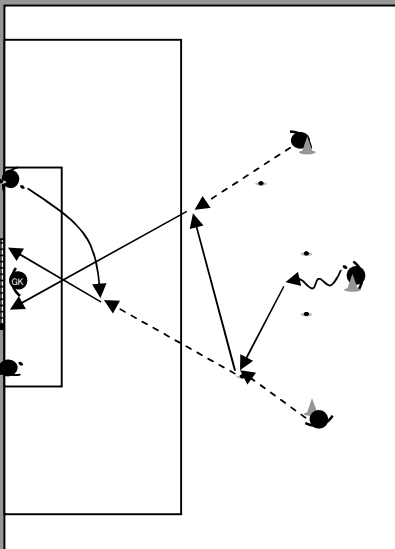


【オーガナイズ】
 ・4v1
 ① ボール2球
 ② ハンドパスでチャンスがあればヘディングで中の選手に当てる
 ③ ポゼッションしつつ、コントロールで対面まで行く

・10m×10mの正方形

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・ボールを保持し続ける
 ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 ・乾いた音のするパス
 ・サポート
 ・注意深くプレー 失わない
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.2

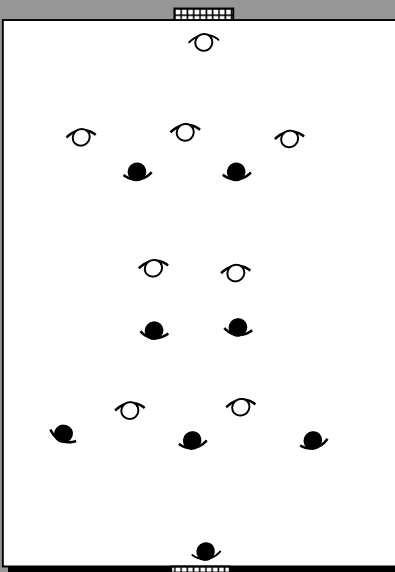


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照
 ② ラストパスを出した後はヘディングでシュート

・左右交互に

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・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
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・ヘディング
 ・しっかりたく
 ・しっかり跳ぶ

GAME

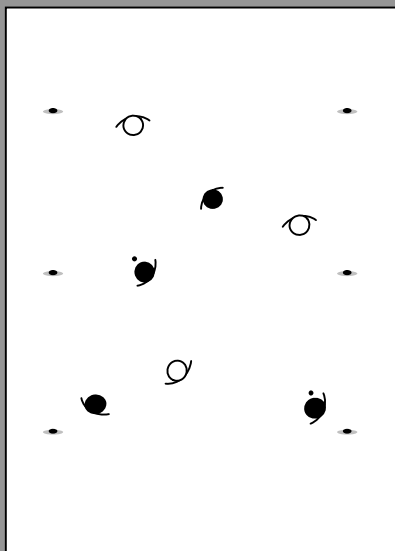


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

・52.5m×68m

【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

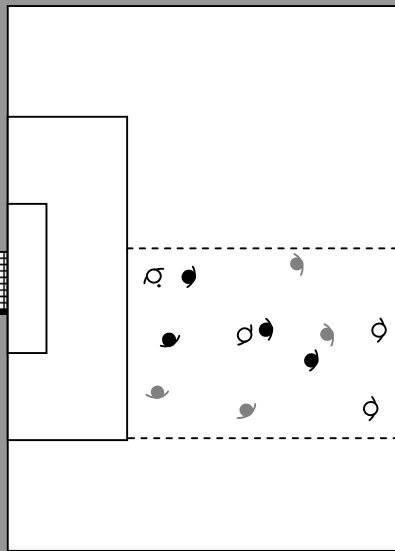


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ①ドリブル ボールフィーリング
 ②ハンドパス交換
 ③リフティング
 ・7人にボール2個
 ①片側の色が1タッチ、もう一方は2タッチ以下
 ②①の逆

 ・20m×30m

【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】
 ・8v4 3色4人組
 ①ボールを奪われた色が守備
 ②同色へのパスは無し
 ③同色へのパスは有りだが、1タッチのみ
 ④2タッチ以下

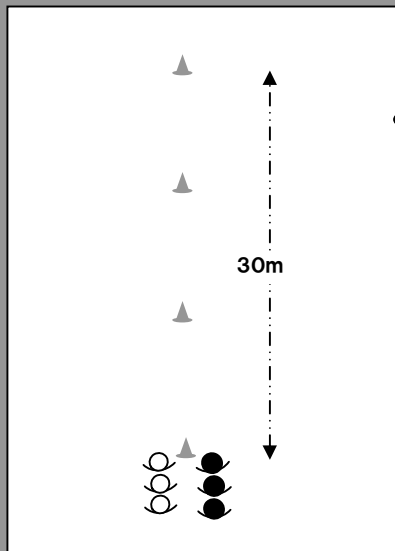
 ・36m×25m

【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.3

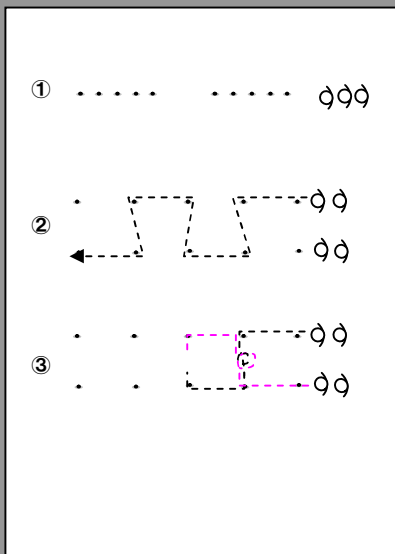


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ①10m×2本
 ②20m×2本
 ③30m×2本
 ④50m×4本

 ・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



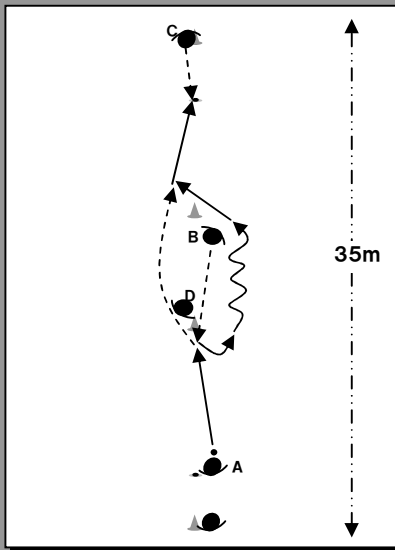
【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① ランニング サイドステップ スキップ
 反転サイドステップ バウンディング前・後
 前転、側転、後転後ランニング
 ② 矢印の進み方で ランニングで
 サイドステップで
 ③ 前方のマーカで方向を変え、図のように
 マーカー間でクロスし、進んで行く

・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

TRAINING.2

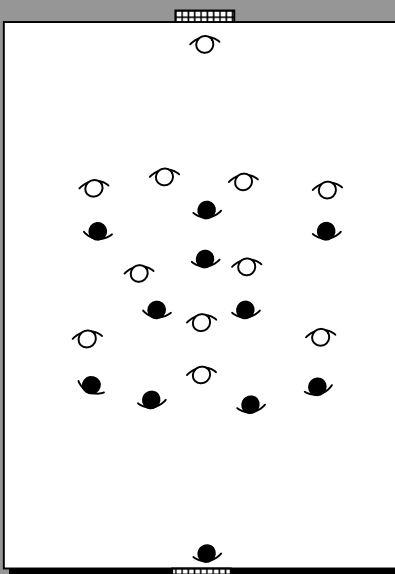


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① BはAからのパスをコーンの前でコントロール
 ターンからドリブルで持ち出す
 ② AはBにパスをしたらBのサポート
 ③ BはAを使わずにCへパスをしても良い

 ・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を早く
 ・パスをしたら動く

GAME

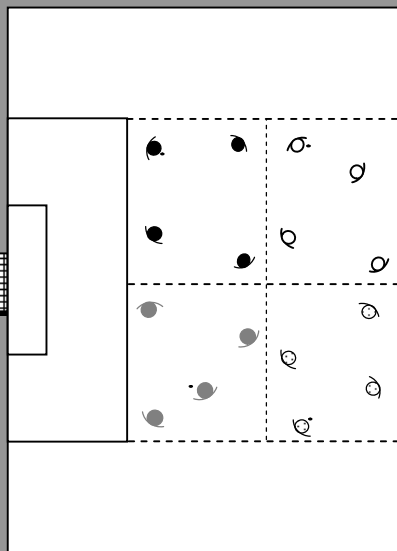


【オーガナイズ】
 ・11v11
 ① 1-4-3-3

 ・68m×105m
 ・1・2年生合同で

【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
 ・息がない
 ・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
 ・カバーリング

TRAINING.1

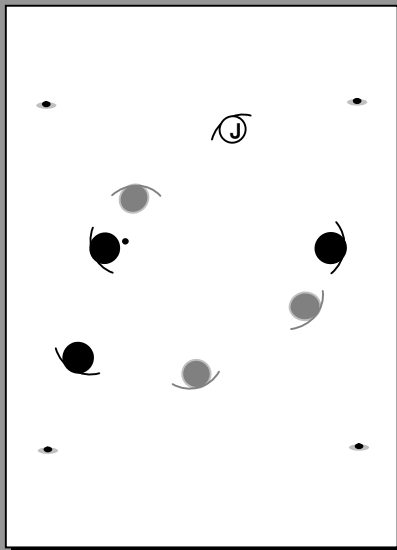


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② 足でパス交換

 ・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

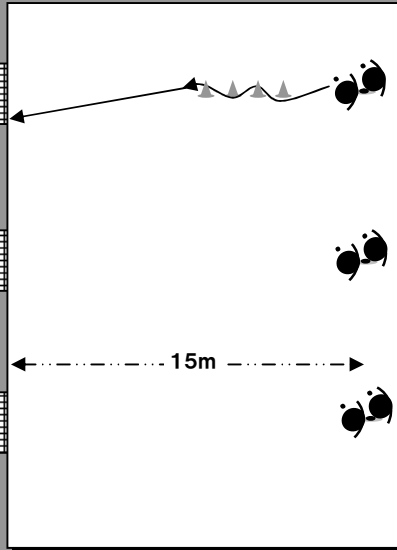


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② 足で

 ・18m×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.3

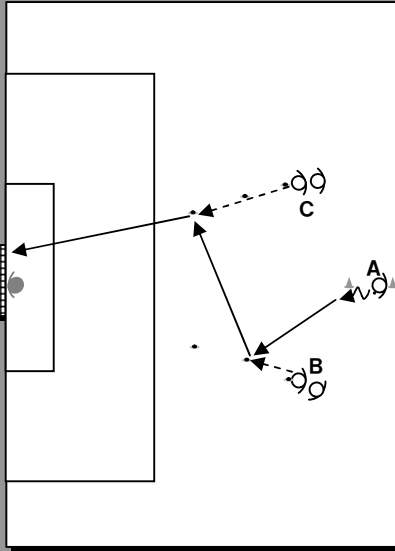


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① スラロームからインサイドでシュート
 ②
 ③
 ④

 ・3箇所同時展開
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】
 ・コーディネーション能力の向上
 ・細かなボールタッチ
 ・シュートを打つ
 ・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)

TRAINING.4

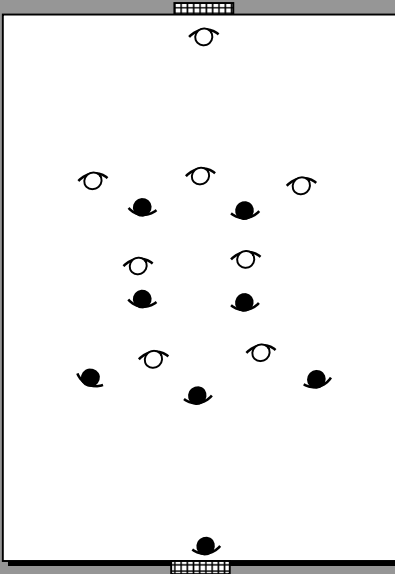


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはドリブルからBにパスをし、BはC前方のマーカ―へ
 ② Cはコントロールからシュートへ

 ・左右交互に

【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

GAME

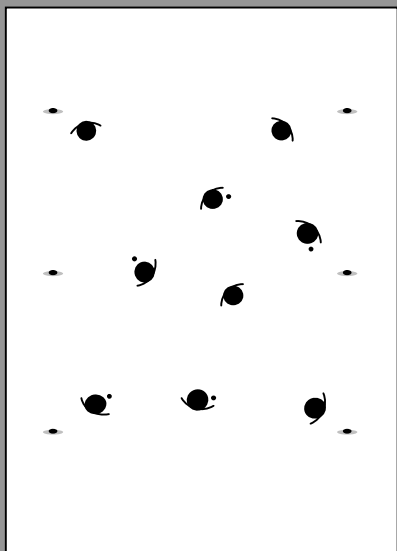


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・52. 5m×68m

【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
 ・カバーリング

TRAINING.1

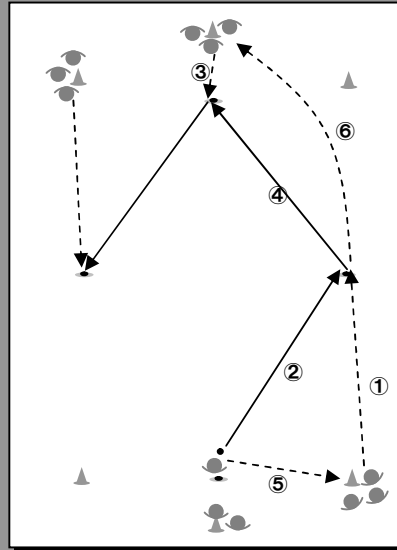


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① ボールフィーリング
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② ヘディングで交換
 ③ 足でパス交換

 ・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
 ・コーディネーショントレーニング
 ・情報を得る

TRAINING.2



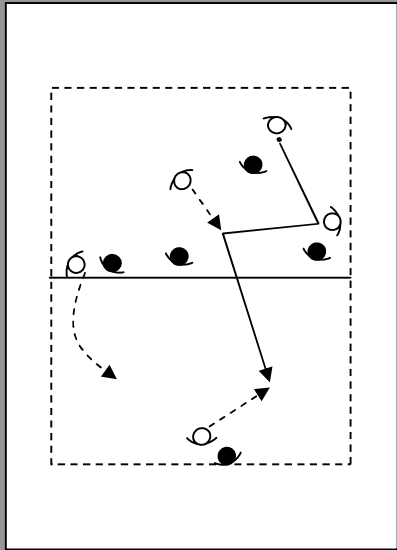
【オーガナイズ】
 ・12人にボール2個
 ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す
 ② マーカーに向かってパス
 ③ 前方のマーカーでボールを受ける
 ④ マーカーに当たる前にコントロール
 ⑤ パスをした選手が居た場所へ移動
 ⑥ ボール2個で

 ・サイドのパスは可能であればパスは1タッチ
 ・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】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか
 ・ボールに寄る
 ・受け手がスピードを落とさないためのパススピード
 ・観て状況判断

 ・サイドのパスは可能であればパスは1タッチ
 ・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

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・4+1v4+1
 ① ボール保持から逆グリッドのターゲットへのパスを狙う
 ② 逆側にボールが入ったら全員移動

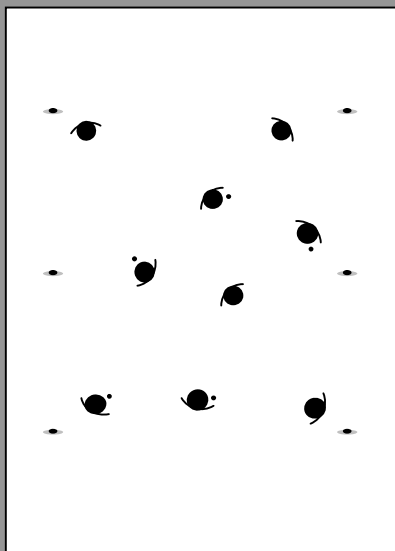
 ・18m×30mが2グリッド

【目的】
 ・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
 ・広がる
 ・情報を得る 与える 観る

 ・攻守の切り替え

 ・ボールに一番近いものは奪いに行く
 ・カバーリング
 ・パスコースの予測

TRAINING.1

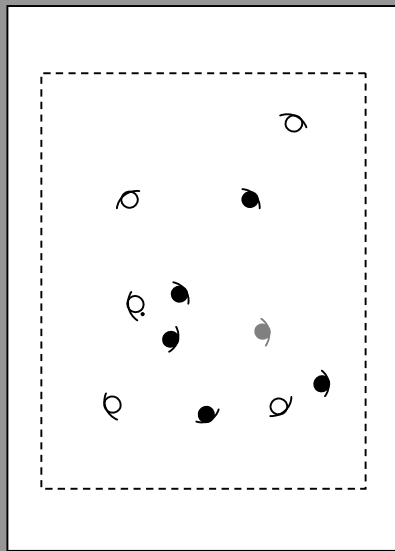


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② 足でパス交換

 ・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
 ・コーディネーショントレーニング
 ・情報を得る

TRAINING.2



【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持っている側の味方

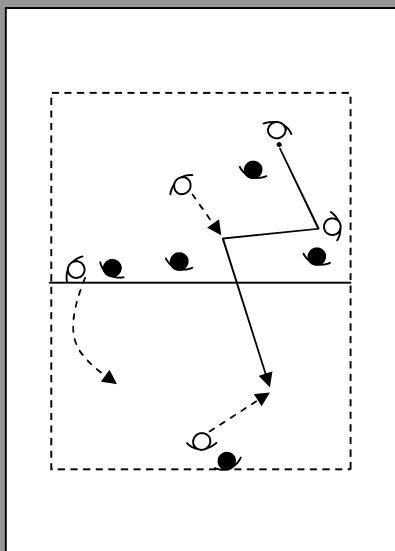
 ・20m×30m

【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.3



【オーガナイズ】
 ・4+1v4+1
 ① ボール保持から逆グリッドのターゲットへのパスを狙う
 ② 逆側にボールが入ったら全員移動

 ・18m×30mが2グリッド

【目的】
 ・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
 ・広がる
 ・情報を得る 与える 観る

 ・攻守の切り替え

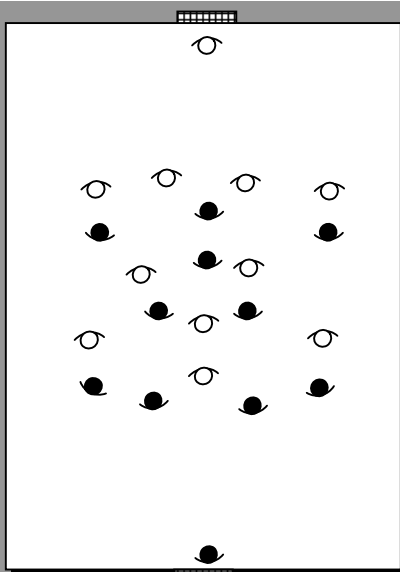
 ・ボールに一番近いものは奪いに行く
 ・カバーリング
 ・パスコースの予測

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・11v11

① システムの指定は特に無し

・68m×105m

・1年生と2年生合同で

【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

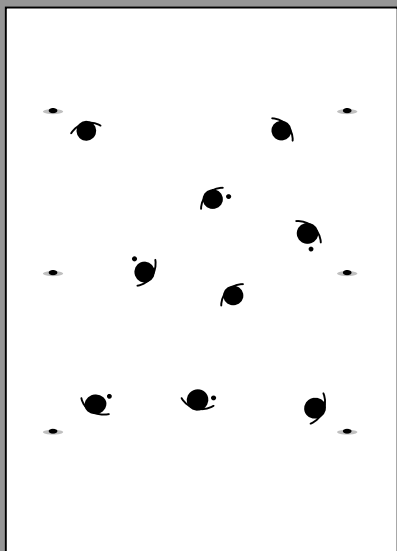
・攻守の切り替え

守備側

・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

・カバーリング

TRAINING.1

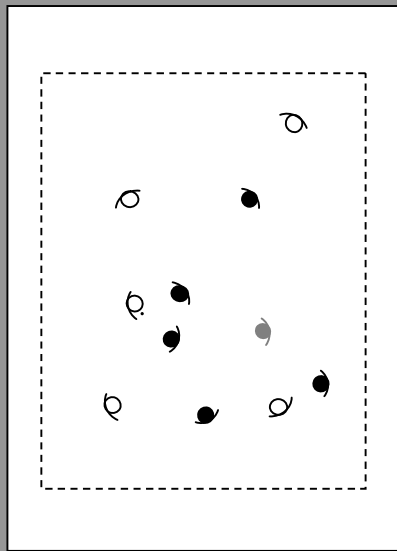


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② 足でパス交換

 ・25m×18m

【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
 ・コーディネーショントレーニング
 ・情報を得る

TRAINING.2



【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持っている側の味方

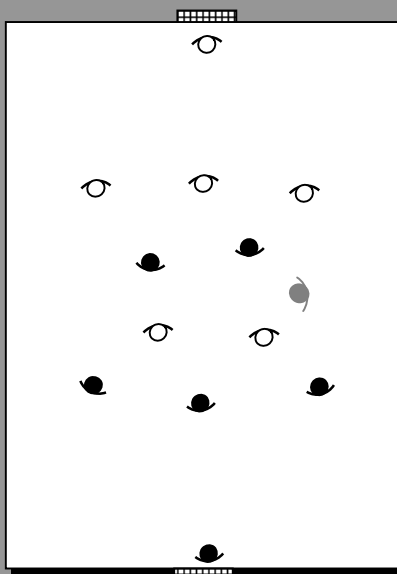
 ・20m×36m

【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

GAME



【オーガナイズ】
 ・6v6+1ジョーカー
 ① システムの指定は特に無し

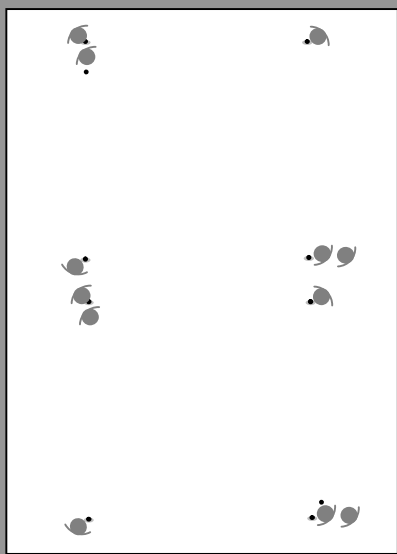
 ・50m×50m

【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
 ・カバーリング

TRAINING.1



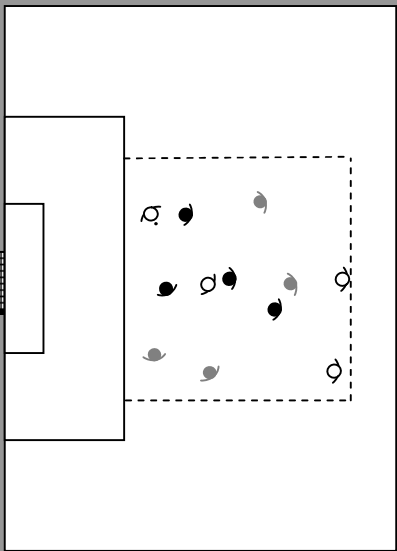
【オーガナイズ】
 ・6人にボール1個
 ① バスをしたら必ず違うマーカーへ移動
 ② マーカーに人が居なくならないようにプレー
 ③ マーカーに人が居なくなったことに気づいたら
 ドリブルでの移動を可能

Option
 ・隣のグリッドの人と入れ替わりながら上記の条件を満たす

 ・12m×12mの正方形

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・はやく観る（相スペース・ボール）
 ・乾いた音のするパス
 ・情報を得る
 ・動きながら考える

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・8v4 3色4人組
 ① ボールを奪われた色が守備
 ② 同色へのパスは無し
 ③ 同色へのパスは有りだが、1タッチのみ
 ④ 2タッチ以下

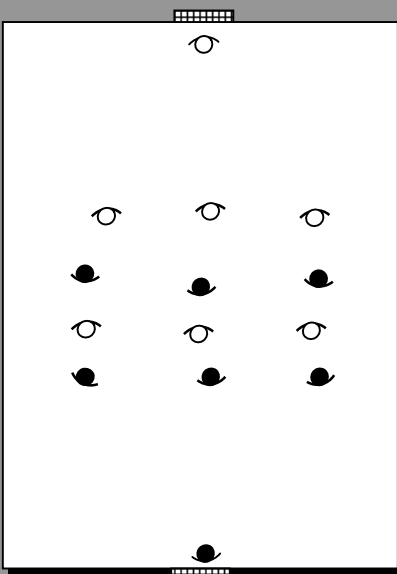
 ・30m×30m

【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
 ・カバーリング
 ・パスコースを予測

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

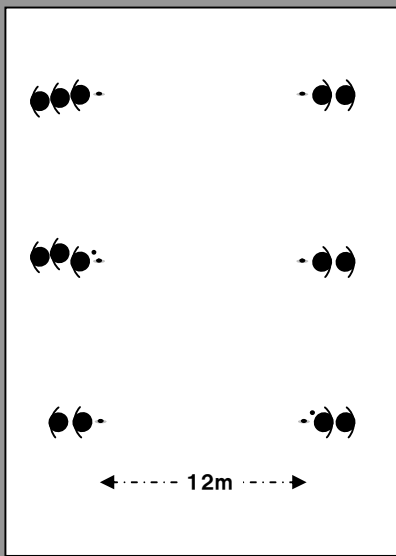
 ・50m×50m

【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
 ・パスコースを予測

TRAINING.1

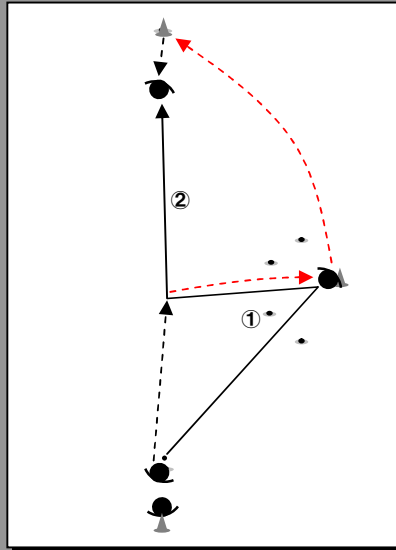


【オーガナイズ】
 ・5人組
 ① 対面にパスで対面に移動
 ② パスを出す場所は自由
 ③ パスを出した場所以外に移動

 ・パスをしたら素早く移動 色々な動きを入れる

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・コーディネーショントレーニング
 ・ステップワーク
 ・パートナーとのシンクロ
 ・ボールに寄る
 ・パスを出したら動く

TRAINING.2

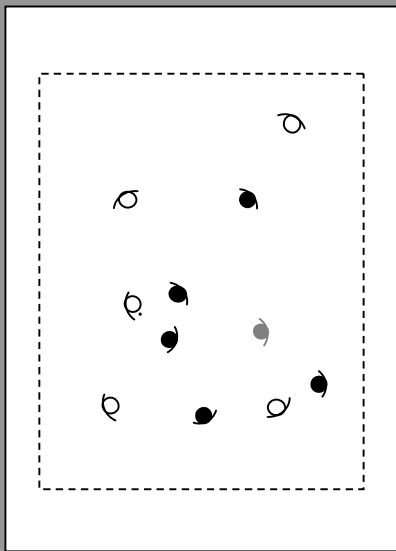


【オーガナイズ】
 ・4人1組 壁パス
 ① マーカー間を避けて壁パス
 ② 壁パスをから次の選手の前方のマーカーへパス
 ③ 移動は→

 ・30m×15m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスをしたら素早く動く
 ・パスを出す側、受ける側の両方が互いを良く観ること
 ・スピードを落とさないうパスとコントロール
 ・ボールに寄る

TRAINING.3



【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持っている側の味方

 ・20m×36m

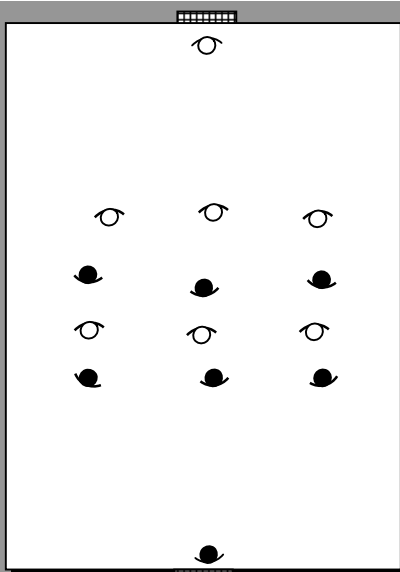
【目的】
攻撃側
 ・最大限開くこと
 ・急がない
 ・動くことでボール保持者に情報を伝える
 ・コントロールの方向で受け手に情報を伝える
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① システムの指定は特に無し

・50m×50m

【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

・パスコースを予測