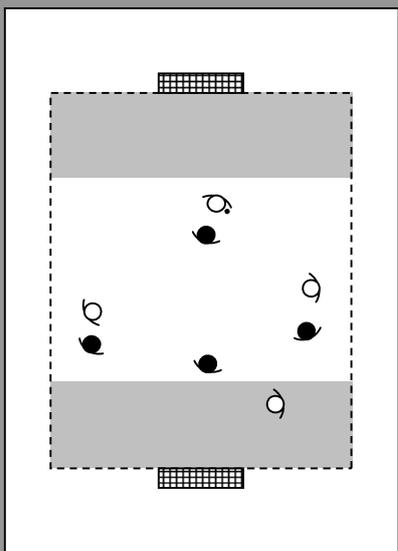


TRAINING.1



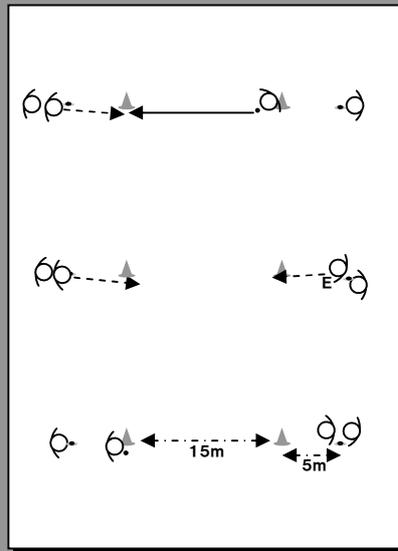
**[オーガナイズ]**  
 ・4v4 ヘディングゲーム  
 ① ハンドパス  
 ② シュートはヘディングのみ  
 ③ 細かなルールは選手が決める

・Option  
 灰色のエリアではヘディングのみ

・16.5m×14m  
 ・落ちたボールは手で拾ってよい  
 ・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  
 ・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

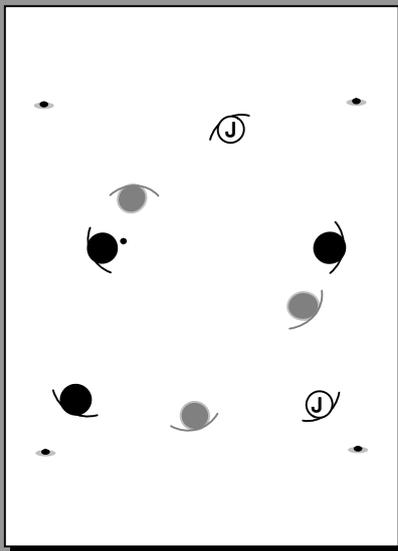
TRAINING.2



**[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 パスをした場所へ移動

**[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.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×18m

**[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

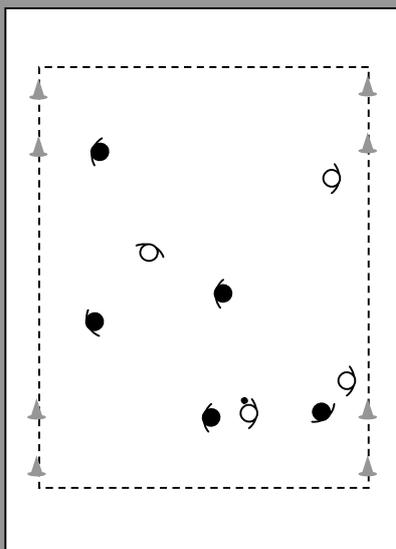
**守備面**  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス  
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

天候:曇

場所:広野町グラウンド



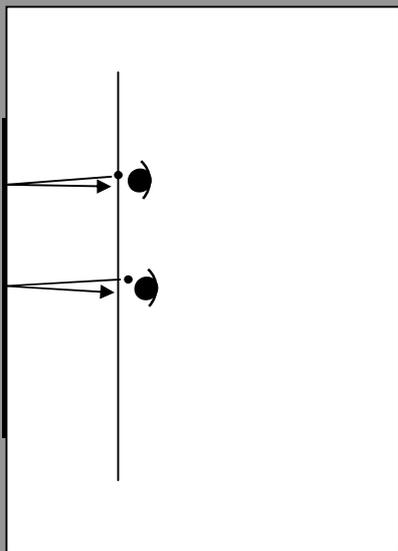
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
・4v4 4コール  
① 2つのゴール  
-----  
・16.5m×25m

**【目的】**  
・ポジション  
・良い準備  
・広がりを持ってプレーする  
・早く展開する  
・急がない  
  
・攻守の切り替え

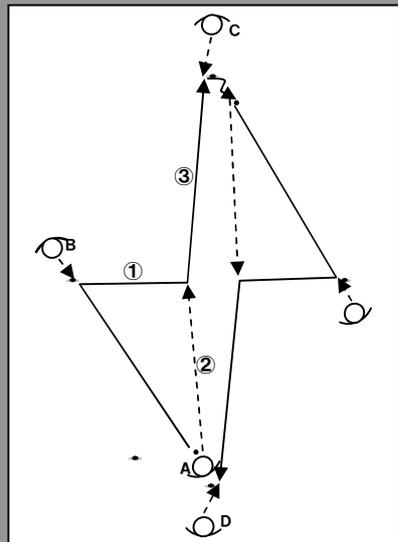
## TRAINING.1



- 【オーガナイズ】
- ・壁打ち
  - ① 壁との距離約5mからインサイドキック
- 
- ・細かいステップを踏みながら
  - ・同じポイントを狙って蹴る
  - ・常にライン上でボールを蹴られるように

- 【目的】
- ・キックの反復
  - ・正確なキックフォームの獲得
  - ・ボールに寄る
  - ・ターンの反復
  - ・よく蹴る

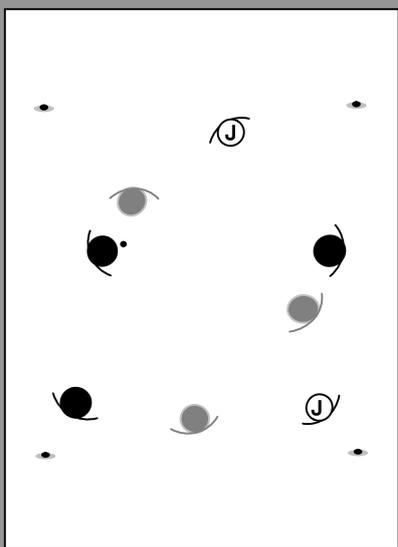
## TRAINING.2



- 【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前方のマーカーにパス
  - ④ 最初にパスした場所へ移動
- 
- ・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

## 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
- 
- ・16.5m×14m

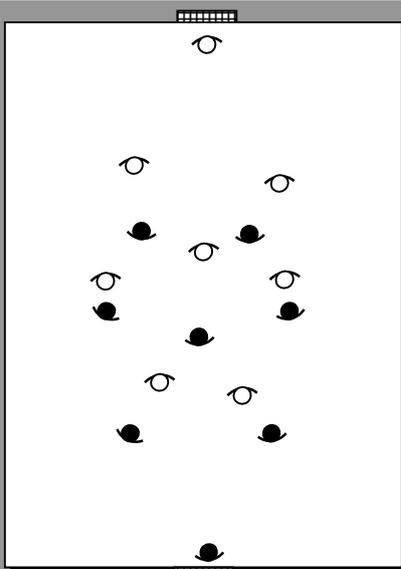
- 【目的】
- 攻撃面
- ・パスコースをつくる動き
  - ・マークを外す動き
  - ・パスとドリブルの選択
  - ・パスをしたら動く
  - ・広がり
  - ・ボールを受ける前に観る
  - ・3人目の動き出し
- ・攻守の切り替え
- 守備面
- ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス
  - ・それ以外の者はパスコースを限定するポジション
  - ・連続した守備

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

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

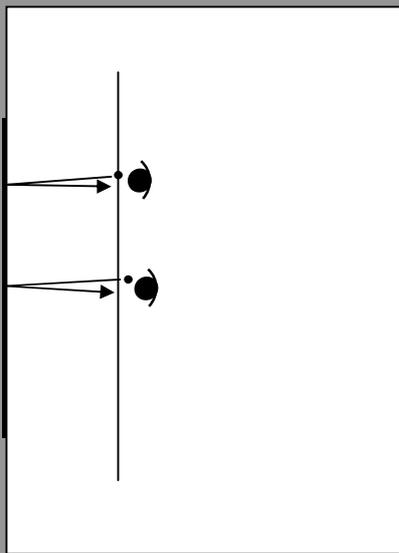
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

- ・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 → ホールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

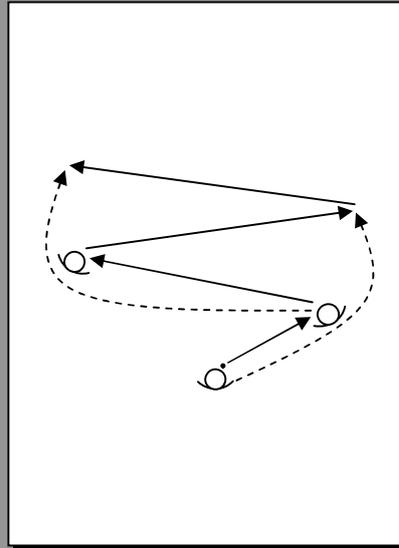
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・壁打ち  
 ① 壁との距離約5mからインサイドキック  
 -----  
 ・細かいステップを踏みながら  
 ・同じポイントを狙って蹴る  
 ・常にライン上でボールを蹴られるように

**【目的】**  
 ・キックの反復  
 ・正確なキックフォームの獲得  
 ・ボールに寄る  
 ・ターンの反復  
 ・よく観る

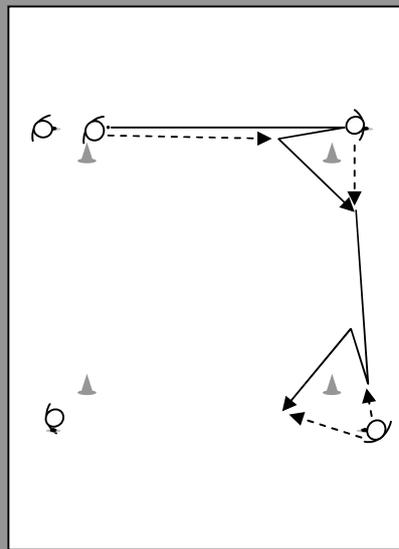
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3人にボール1個  
 ① パスを出したら、その受け手をクロスオーバー  
 ② パスを受けた選手はクロスオーバーした選手を  
 使わずにもう一人の選手にパス  
 ③ ①②を繰り返して移動する  
 -----  
 ・20m程度

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスを出したら動く  
 ・受け手がスピードを落とさないようなパス  
 ・スペースでボールを受ける意識

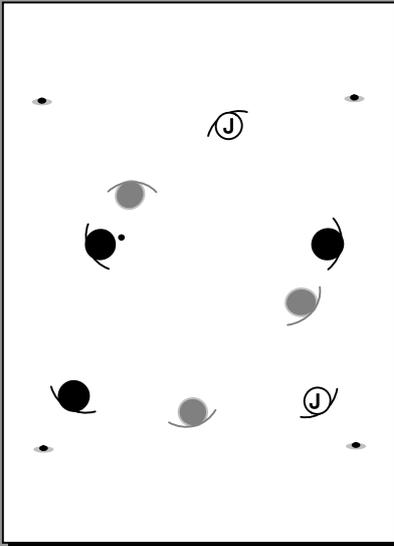
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 ① パスを出した場所に移動  
 -----  
 ・20m×20m  
 ・壁パスをイメージしてプレー  
 ・壁になる選手はパスをしたらすぐに寄り、  
 近い距離で、トンのリズムでパス交換

**【目的】**  
 ・パスを出したら動く  
 ・ボールに寄る  
 ・スピードの変化  
 ト、トンのリズム  
 ・正確なパスとコントロール  
 ・観る 情報を得る

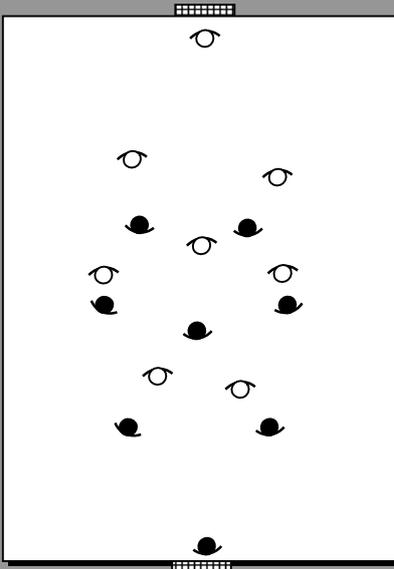
TRAINING.4



**[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  
 -----  
 ・16.5m×14m

**[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

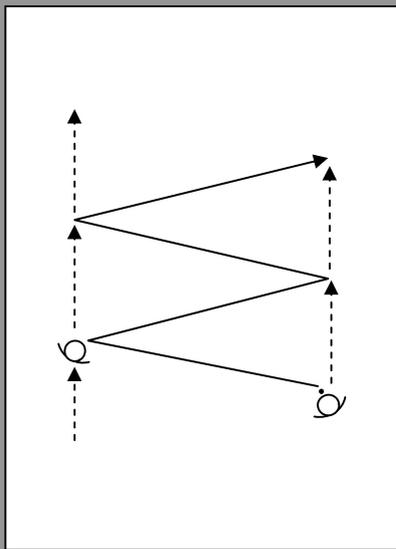
GAME



**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特になし  
 -----  
 ・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

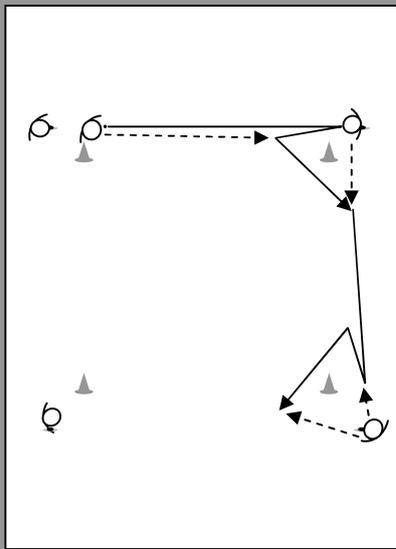
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① 2人でパス交換で移動  
 ② ハーフラインからゴールラインまで  
 -----  
 ・10～15mほどの距離で

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスを出したら動く  
 ・受け手がスピードを落とさないようなパス  
 ・スペースでボールを受ける意識

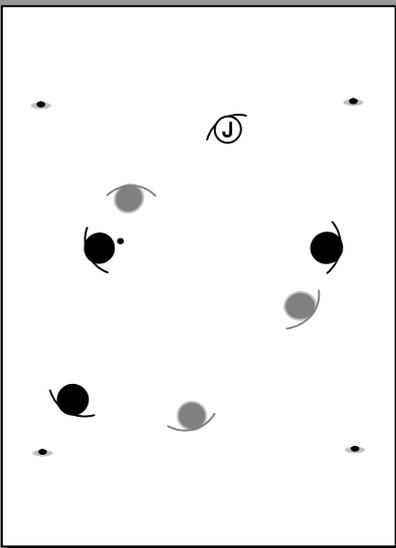
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 ① パスを出した場所へ移動  
 -----  
 ・20m×20m  
 ・壁パスをイメージしてプレー  
 ・壁になる選手はパスをしたらすぐに寄り、近い距離でト、トンのリズムでパス交換

**【目的】**  
 ・パスを出したら動く  
 ・ボールに寄る  
 ・スピードの変化  
 ト、トンのリズム  
 ・正確なパスとコントロール  
 ・観る 情報を得る

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  
 -----  
 ・16.5m×14m

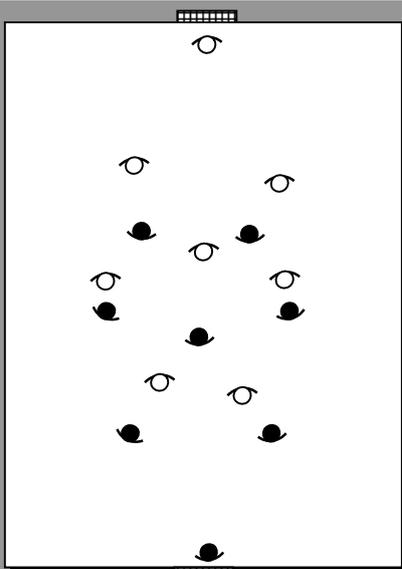
**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスとドリブルの選択  
 ・パスをしたら動く  
 ・広がり  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・3人目の動き出し  
 ・攻守の切り替え  
**守備面**  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス  
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

天候:曇

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

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

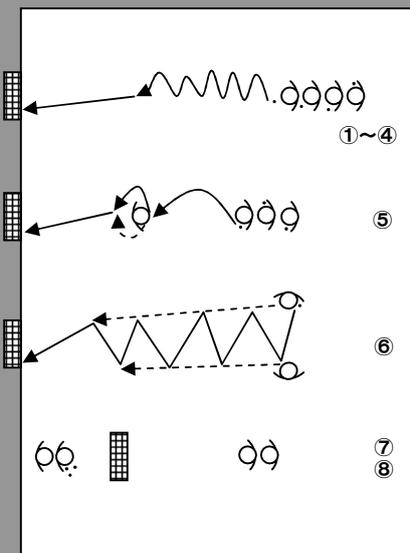
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

- ・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 → ホールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1



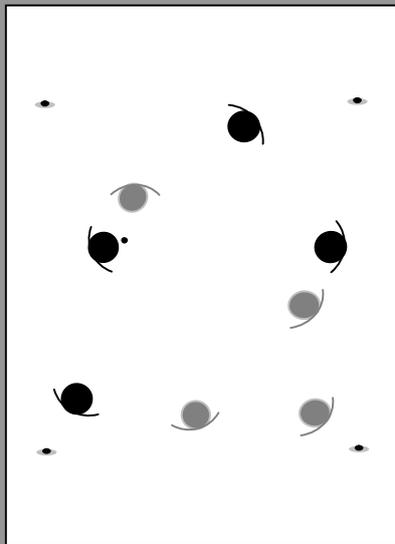
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート 4人1組 4箇所  
 ① リフティングでゴール手前5mでボレーシュート  
 ② ①を最後コントロールしてからシュート  
 ③ ①を最後ジャンプボレー  
 ④ ①を最後ヘディングシュート  
 ⑤ 投げられたボールを後ヘコントロールし、反転してのボレーシュート  
 ⑥ リフティングから最後はボレーシュート  
 ⑦ ミニゴールの後から投げられたボールをヘディングシュート  
 ⑧ ⑥で、最初のヘディングをボールを投げた人に返し、再びヘディングでパスをし、それをヘディングシュート

---

・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 A スタートのマーカによってシュートの足が違う  
 B リフティングは出来るだけ早く

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・シュート(キック)の反復  
 ・ヘディング 落下点に入る  
 ・正確さ  
 ・コーディネーション

TRAINING.2



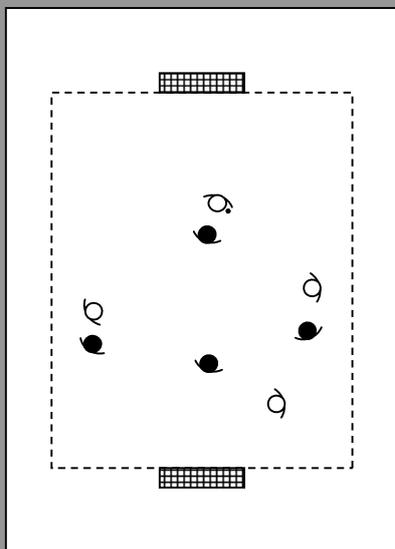
**【オーガナイズ】**  
 ・4v4  
 ① ハンドパス  
 ② ボールにタッチ、もしくはボールを落としたりボールの保持権が相手チームに渡る

---

・18m×20m

**【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  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・攻守の切り替え  
 ・ボールを奪いに行く

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・4v4 ヘディングゲーム  
 ① ハンドパス  
 ② 得点はヘディング→ヘディングのみ  
 ③ 胸より高いボールはヘディング

---

・16.5m×18m  
 ・落ちたボールは手で拾ってよい  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

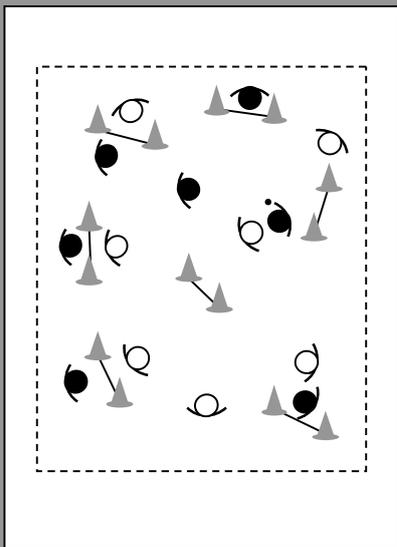
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・マークを外す動き  
 ・ポジションを変えながら  
 ・首を引込めずにボールを叩きに行く  
 ・ファウルをしない  
 ・しゃがまない  
 ・押さない  
 ・出来るだけジャンプする

天候:晴

場所:広野町グラウンド



TRAINING.4



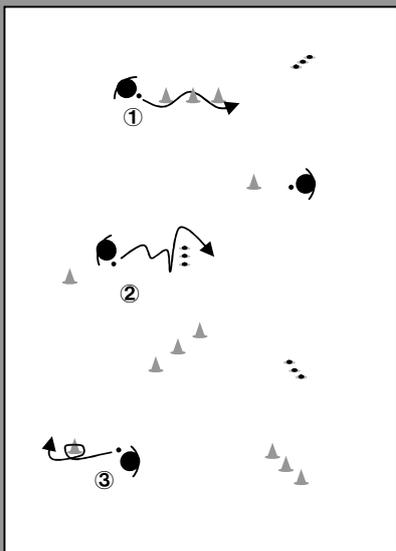
【オーガナイズ】

- ・7v7
- ① コーン間にパスを通し、受け手が受ける
- ・33m×40m
- ・広がりを持つ

【目的】

- ・マークを外す動き
- ・パスの受け手と出し手が互いによく観る
- ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
- ・ボールに寄る
- ・広がり
- ・積極的にボールを奪いに行く

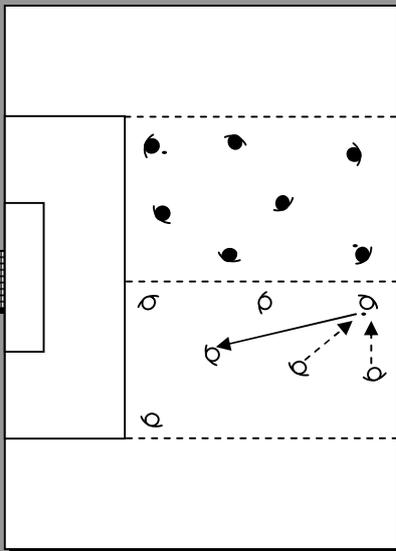
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ウォーミングアップ 1人ボール1個  
 ① コーン間は1タッチでスラローム  
 ② 3つのマーカーの前ではフェイント  
 ③ 1本のコーンは細かくインサイドとアウトサイドを使って1周  
 -----  
 ・ランダムにマーカー、コーンをセット

**【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  
 ・しっかり顔を上げて周りを観る  
 ・徐々に速く行う  
 ・インサイドのタッチとアウトサイドのタッチ  
 ・常にボールを扱いやすい場所に置く

TRAINING.2

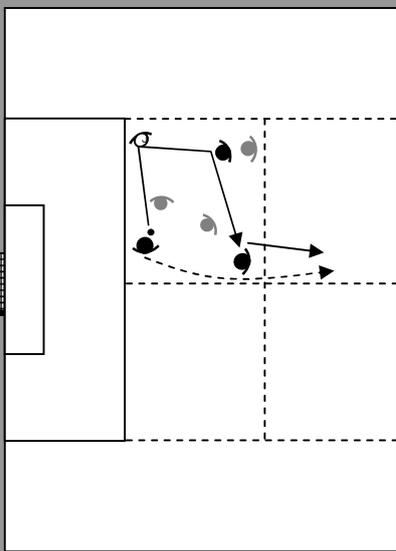


**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール2個  
 ① 動きながらパス交換  
 -----  
 ・20m×36m  
 -----  
 ・7人にボール1個  
 ① ボールに近い2人が守備者  
 -----  
 ・20m×36m

**【目的】**  
 ・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  
 ・情報を集める(観る)  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 -----  
 ・ボールに一番近いものは激しくプレス  
 自分の位置、周りとの関係を把握

TRAINING.3

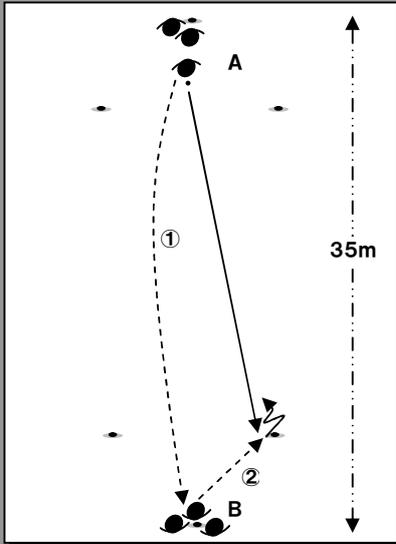
35



**【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  
 -----  
 ・3v3+1ジョーカー (移動あり)  
 ① チャンスがあれば隣のグリッドに移動  
 -----  
 ・① 20m×18m  
 ・② 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のギャップに顔を出す  
 ・3人目の動き出し  
 ・爆発的なスピードでの移動(突破)  
**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.4



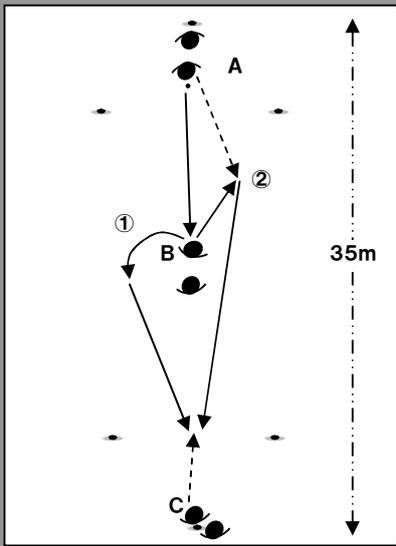
**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール 6人にボール1個  
 ① AはBが動くマークに向かってパス  
 ② Bは前方のマークでボールを受けた後、①と同じ  
 ③ ①でパスを出したらAは守備に入る

---

・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  
 ・どこにボールを出せばよいかを観る  
 ・守備者を選けるコントロール  
 守備者の目の前にはコントロールしない  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・コントロールからパスまでをはやく

TRAINING.5



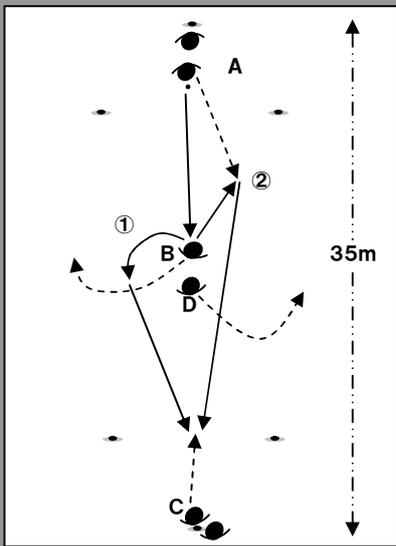
**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール 6人にボール1個  
 ① BはAからのパスを受け、ターンしてCにパス  
 ② ①もあるし、守備者の状況によってAにリターンし、AがCにパスをすることも選択肢の一つ  
 ③ 中で守備をしたら次はFWに

---

・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  
 ・どこにボールを出せばよいかを観る  
 ・守備者の状況を良く観てプレーを判断  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・コントロールからパスまでをはやく

TRAINING.6



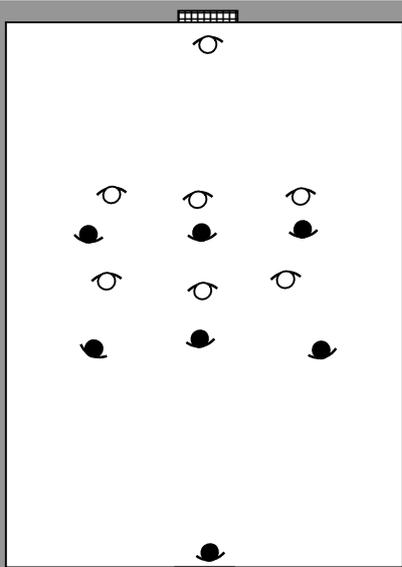
**【オーガナイズ】**  
 ・3v1 6人にボール1個  
 ① BはAからのパスを受け、ターンしてCにパス  
 ② ①もあるし、守備者の状況によってAにリターンし、AがCにパスをすることも選択肢の一つ  
 ③ BもしくはAのパスを出したほうが守備者となり C、DとAもしくはBで3人攻撃者、Cにパスを出した AもしくはBが守備者となり3v1  
 ④ オフサイドあり

---

・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  
 ・どこにボールを出せばよいかを観る  
 ・守備者の状況を良く観てプレーを判断  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・コントロールからパスまでをはやく  
 ・ボール保持者に対して厳しくプレス

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① 1-3-3

・36m×54m

【目的】

攻撃側

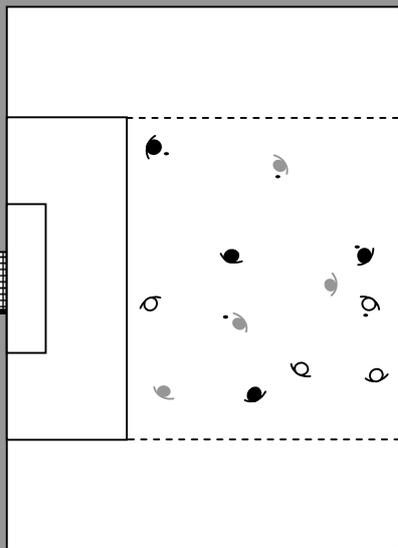
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・常に動く
- ・マークを外す
- ・ボールをもらう要求
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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
- ・保持者に対して前方に1人、後方に1人
- ・下がらない
- ・カバーリング

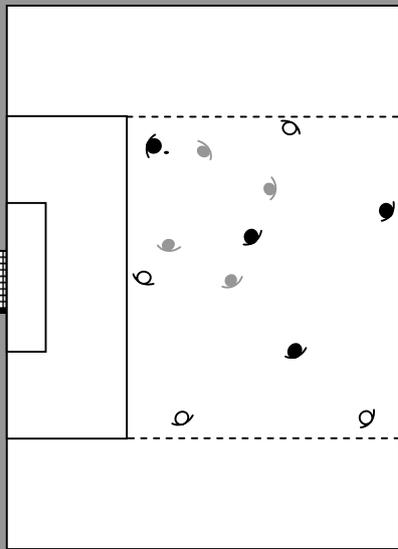
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・3色4人組で2人にボール2個  
 ① 色に関係なく自由にパス交換  
 ② 色ごとにパス交換  
 ③ 必ず違う色にパス  
 ④ 浮き球とグラウンダーの両方  
 -----  
 ・40m×36m

**【目的】**  
 ・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  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない

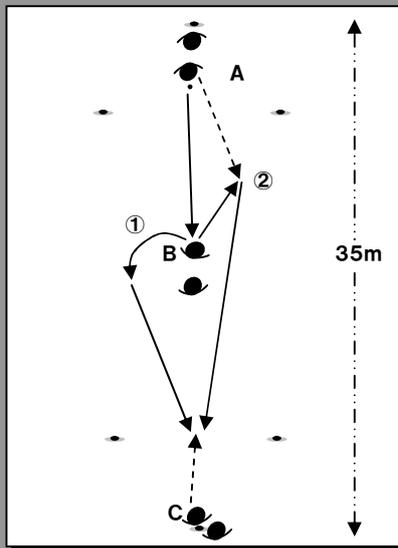
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・8v4 3色4人組  
 ① 奪われた色が守備に  
 ② 必ず違う色にパス  
 -----  
 ・40m×36m

**【目的】**  
 ・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  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 -----  
 ・ボールが一番近いものは激しくプレス  
 ・アグレッシブに

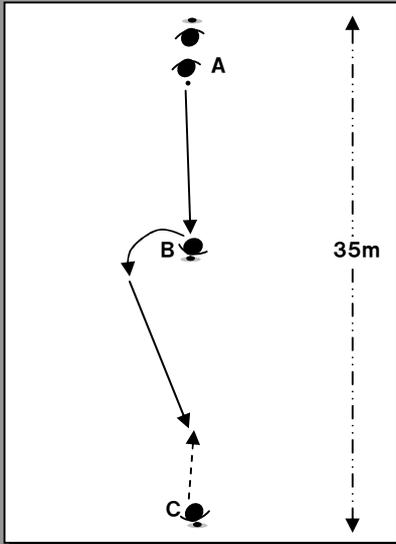
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール 6人にボール1個  
 ① BはAからのパスを受け、ターンしてCにパス  
 ② ①もあるし、守備者の状況によってAにリターンし、AがCにパスをすることも選択肢の一つ  
 ③ 中で守備をしたら次はFWに  
 -----  
 ・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  
 ・どこにボールを出せばよいかを観る  
 ・守備者の状況を良く観てプレーを判断  
 ・ボールをガードする  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・コントロールからパスまでをはやく

TRAINING.4



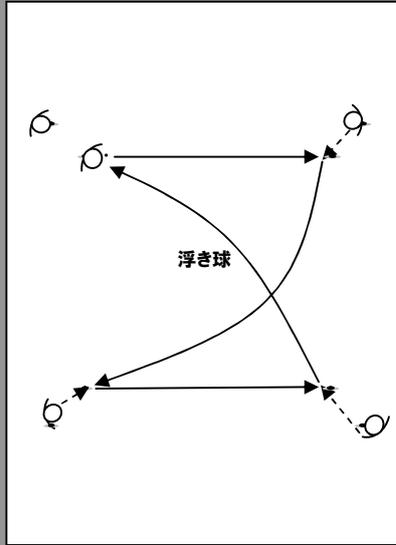
**【オーガナイズ】**  
 ・ターン 4人にボール1個  
 ① BはAからのパスを受け、ターンしてCにパス  
 ② パスをした場所に移動

---

・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  
 ・ボールと身体が同時に移動してターン  
 ・ボールをガードする  
 ・足元に正確な乾いた音のするパス  
 ・パスまでをはやく

TRAINING.5



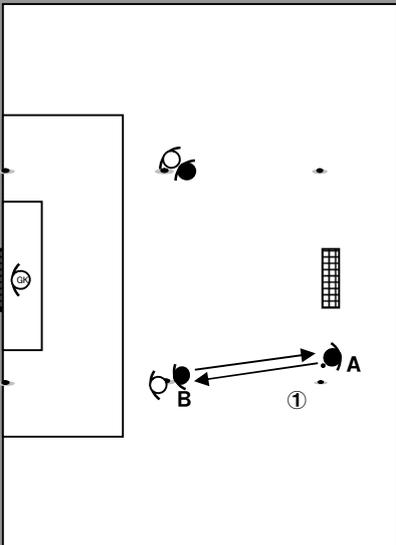
**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 ① パスを出した場所に移動  
 ② 対角線は浮き球のパス  
 ③ 横へのパスはグラウンダー

---

・20m×20m

**【目的】**  
 ・グラウンダーのパスと浮き球のパス  
 ・パスを出したら動く  
 ・ボールに寄る  
 ・動きながらのコントロール  
 ・観る 情報を得る

TRAINING.6



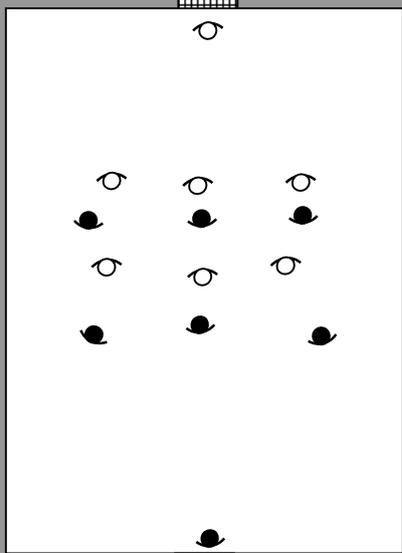
**【オーガナイズ】**  
 ・3v2  
 ① AとBのパス交換が義務  
 ② オフサイド有り

---

・25m×35m  
 ・自由に展開  
 ・リズムを変化させる  
 ・ドリブルから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  
 ・サイドからセンタリングを受けるためには、  
 中央の選手は動きながら  
 しかし、ゴール前にははやく行き過ぎない  
 ・守備側はカバーとアタック

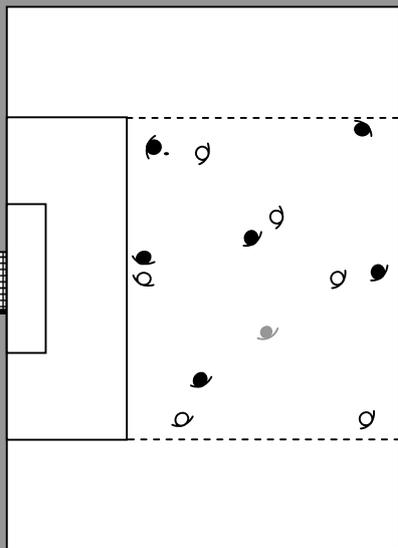
# GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① 1-3-3  
 -----  
 ・36m×54m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下らない  
 ・カバーリング

TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+1ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っているほうの味方

**Option**  
 ・守備はマンツーマン

---

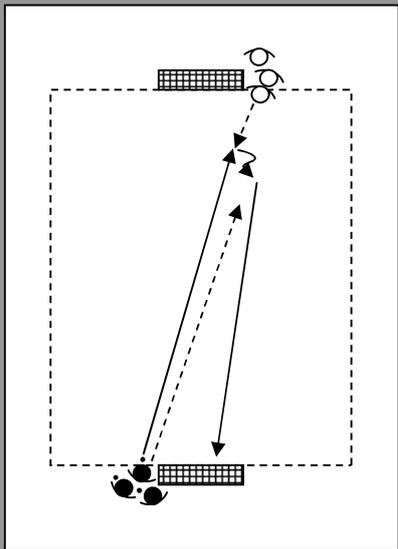
・40m×36m

**【目的】**  
 ・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  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・パスコースを作る

---

・ボールが一番近いものは激しくプレス  
 ・アグレッシブに  
 ・ボール保持者がフリーでいる時間を作らない

TRAINING.2



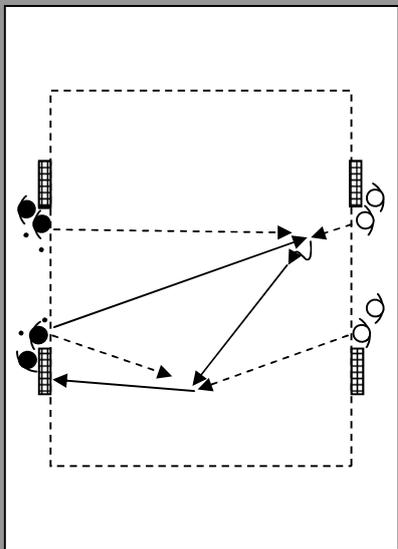
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート 1v1から  
 ① パスを出した選手がそのまま守備に

---

・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

TRAINING.3



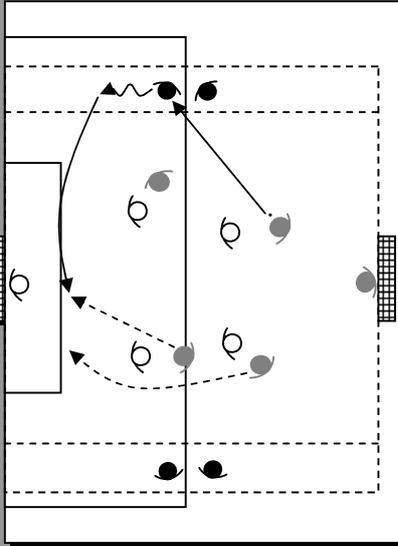
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート 2v2から  
 ① パスを出したチームの選手がそのまま守備に

---

・16.5m×28m  
 ・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  
 ・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  
 ・2人で攻撃を組み立てる 急がない

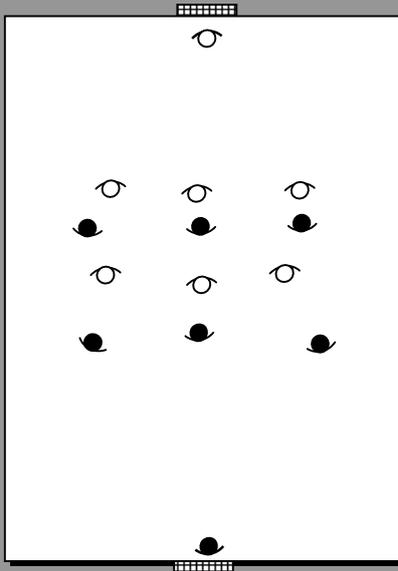
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】**  
 ・4v4+サイドジョーカー  
 ① それぞれサイドのジョーカーは、攻撃している側の味方  
 ・38m×35m  
 ・サイドのセンタリングするプレーヤーに素早くパス

- 【目的】**  
**攻撃側**  
 ・シュートを決める  
 ・クロスに対する入り方  
 ・中の選手が並ばない ニア、センター、ファ  
 ・正確なキックの選択 インサイド  
 ・はやく入り過ぎない  
 ・相手を振り切る  
**守備側**  
 ・ボール保持者に寄せる  
 ・正しいポジションをとる  
 ・クロスボールがどこに入るかの予測  
 ・チャレンジとカバー  
 ・下がらない

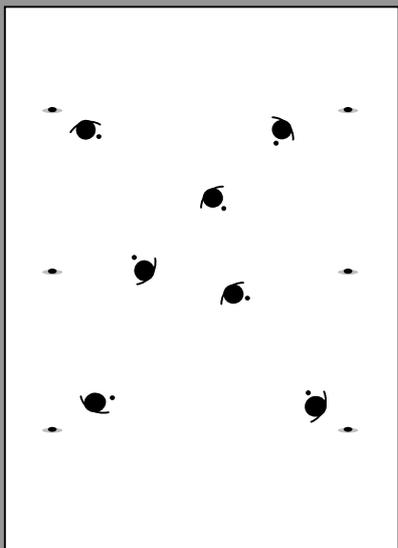
GAME



- 【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① 1-3-3  
 ・36m×54m

- 【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
**守備側**  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下がらない  
 ・カバーリング

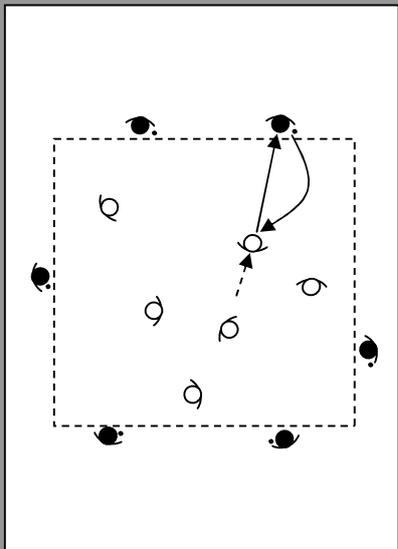
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・1人にボール1個  
 ①ドリブル  
 ②足、膝、頭、手でリフティング  
 ③互いにパス交換 手、頭  
 ④③を手を背中その後で結んだ状態で

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールフィーリング  
 ・細かなボールタッチ  
 ・コーディネーション能力の向上

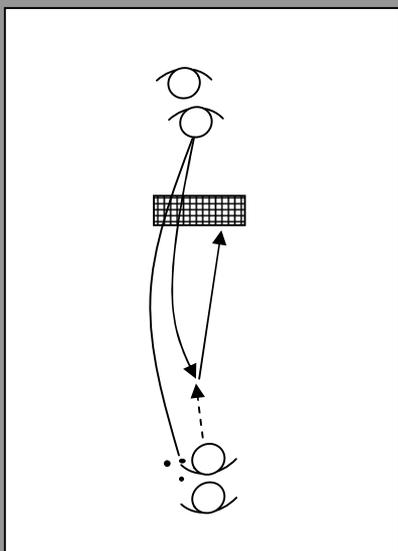
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ①外の選手が中の選手に手でパス  
 ②中の選手はヘディングで返す  
 スタンディング  
 ジャンプ  
 ③外の人もヘディングでパス  
 ・15m×15m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・首を引込めずボールを叩く  
 ・出来るだけジャンプする

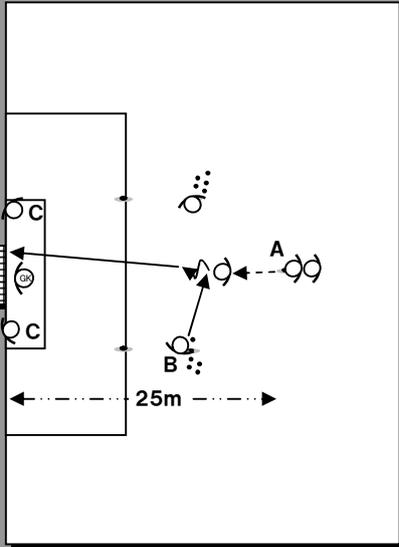
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングシュート 4人1組 4箇所  
 ①ゴール裏の選手にボールを投げ、  
 それを受けた選手はジャンプヘッドでリターン  
 最初に投げた選手は返ってきたボールを  
 ヘディングシュート  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・ヘディング 落下点に入る  
 ・正確さ  
 ・コーディネーション  
 ・しっかり跳ぶ

TRAINING.4



**【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分で交代で1人2セット

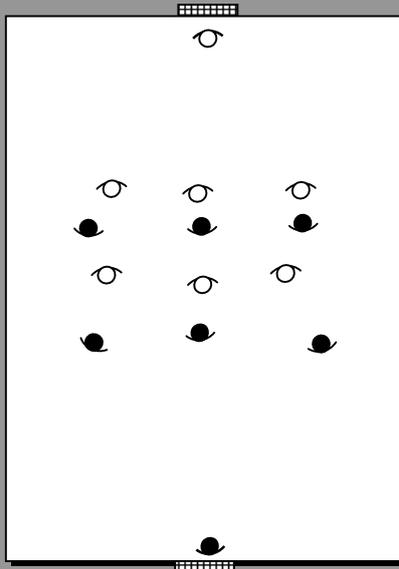
**Option**  
 ・非利き足でのシュート  
 ・隣のグループと得点競争

---

・2箇所同時展開  
 ・シュートを打ったその足でリバウンドへ  
 ・打った選手はすぐに戻る

**【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をはやく  
 ・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

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① 1-3-3

---

・36m×54m

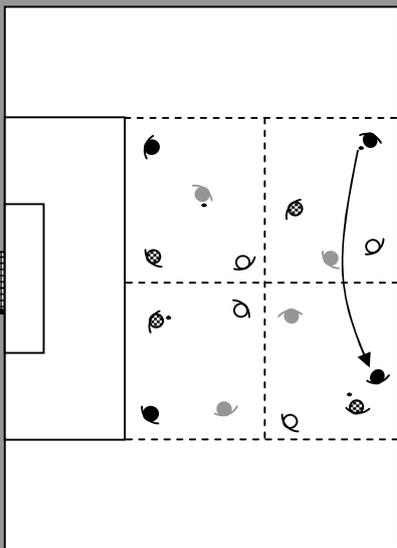
**【目的】**

**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下がらない  
 ・カバーリング

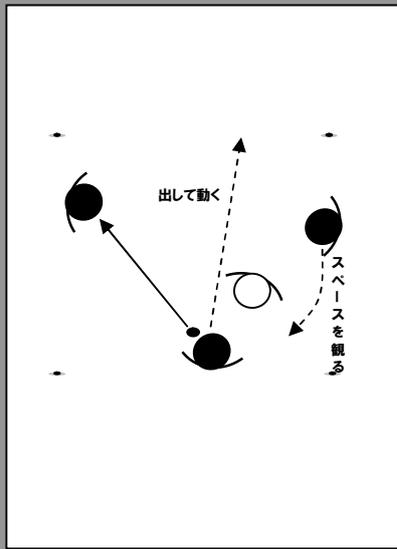
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・4色4(5)人組にボール1個  
 ① 手でパス交換、その後足で  
 ② コーチに言われた色にパス  
 ③ 指定された順にパス 例:青→黄→灰→橙→青  
 ④ 別グリッドの同色選手にロングパス  
 ・18m×20m

**【目的】**  
 ・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  
 ・パスコースをつくる  
 ・ボールに寄る  
 ・コントロールからパスまでをはやく  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・はやく観る  
 ・プレーをより簡単にするために  
 各々がしっかりポジションをとること

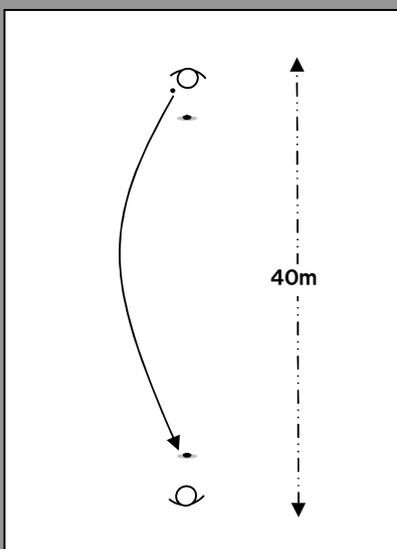
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3v1  
 ・10×10m  
 ・1分×4を4セット  
 ・出来るだけ少ないタッチで  
 ・パスを出したら遠い辺(スペース)へ移動  
 ・フリースペースへ走る

**【目的】**  
 ・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)  
 ・パスのフェイント  
 ・飛び込まないディフェンス  
 ・素早く動く

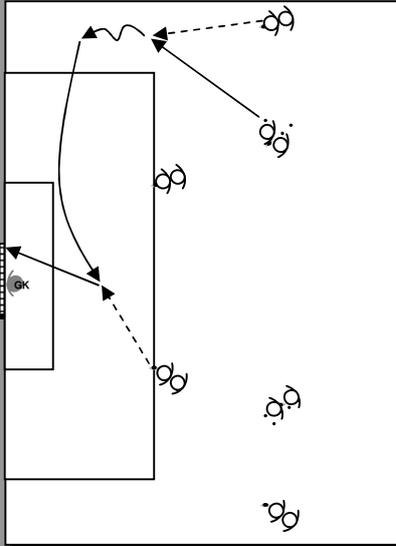
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール  
 ① マーカーにボールが当たるようなキック  
 ② パートナーがヘディング出来るようなキック  
 ③ ②でパートナーはヘディングで出し手に返す

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・立ち足と身体のポジション  
 ・ボールをしっかり見て、足を真っ直ぐに振る  
 ・ボールの軌道を判断  
 ・ボールの落下点に入る  
 ・しっかりジャンプしてヘディング

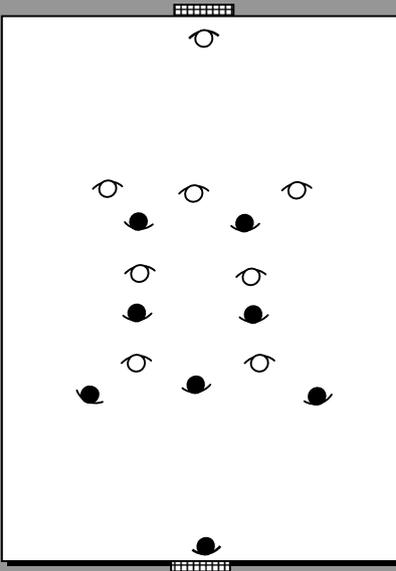
TRAINING.4



**【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

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2  
 ・36m×54m

**【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  
 ・素早く次のポジションをとる  
 ・動きながらパスコースを作る  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
  
 ・攻守の切り替え  
 ・攻守において組織的にプレー  
  
**守備側**  
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く  
 ・奪われた時点ですぐに戻る  
 しかし、下がり過ぎない  
 ・カバーリング