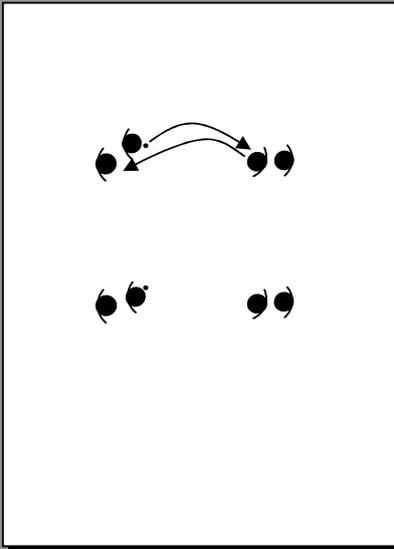


TRAINING.1

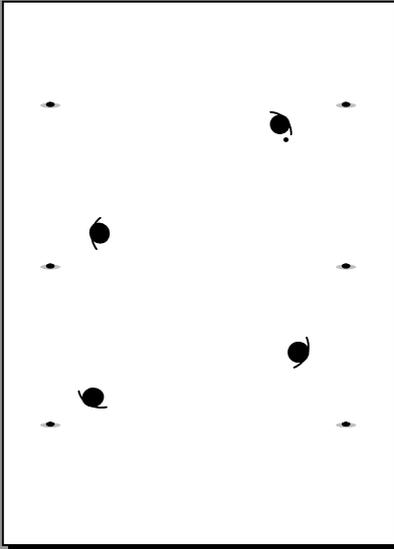


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① ヘディングでリフティング
 ② パスをしたら反対側に移動

 ・常に動きながら、ポジションを変えながら

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・要求をする
 ・情報を得る
 ・ヘディング
 しっかりとたく
 ボールの正面に ボールの延長上に受け手
 ひねらない

TRAINING.2

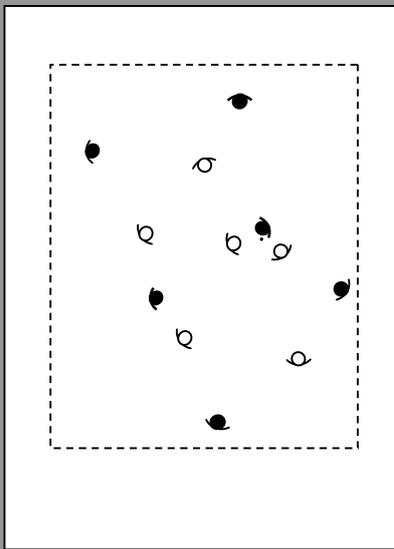


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① パス交換
 足元で スペースで 3人目を意識

 ・15m×30m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・要求をする マークを外す動きをして
 ・情報を得る 観る
 ・パスをしたら動く 歩かない
 ・ボールに寄る

TRAINING.3

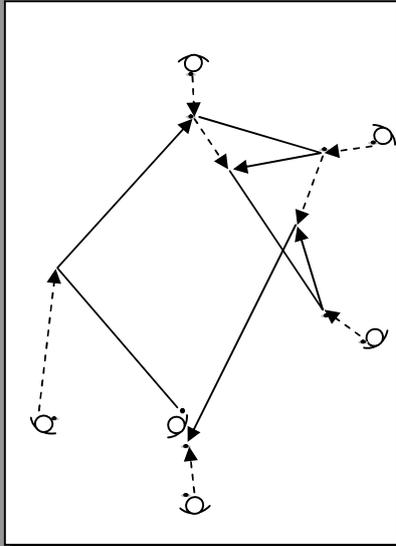


【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① ボールを保持し続ける

 ・25m×36m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・多くの運動量
 ・マークを外す動き
 ・パスがドリブルの判断
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・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
 ・カバーリング

TRAINING.4



【オーガナイズ】

・6人にボール1個

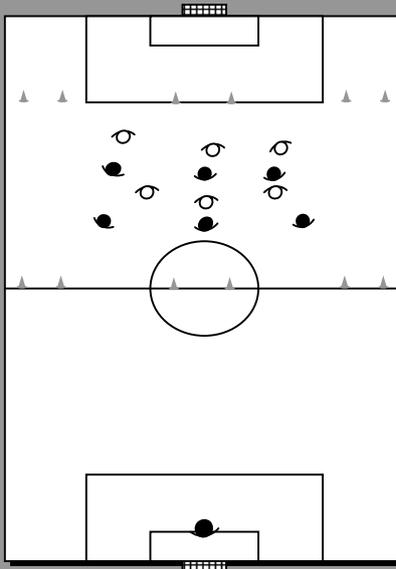
- ① 図参照
- ② 時計回りと反時計回りにボールを動かす
- ③ マーカーの前でタイミングよく受ける
- ④ チェックの動きを入れてからマーカーの前で受ける

・18m×18m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレーする
- ・正確なプレー バス、コントロール
- ・いつ動き出すか
- ・バスをしたら動く
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・方向付けコントロール
- ・動きながら素早くバス
- ・情報を得る 観る
- ・リズムの変化

GAME



【オーガナイズ】

・6v6

- ① コーン間でスルーバスを受けて得点

・36m×68m

【目的】

攻撃側

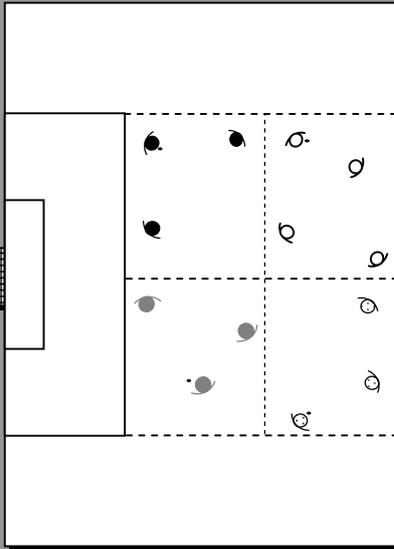
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
 - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・バスを出して動く

- ・切り替え
- ・ブロック

守備側

- ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
- ・下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

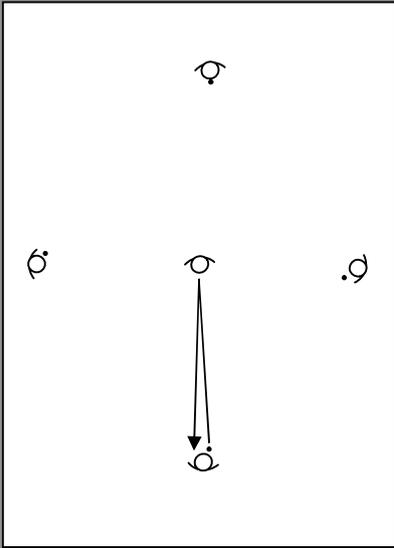


【オーガナイズ】
 ・3(4)人にボール1個
 ① バス交換
 ② 1から2で3人目へバス 連続して行う

 ・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
 ・パスコースを作る
 ・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
 ・情報を与える 得る
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 ・はやく見る → 状況の変化を読み取る
 ・方向付けのコントロール
 ・ボールを連続して素早く触ることの出来るコントロール

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・5人にボール4個
 ① 中央の選手がバスを受け、コントロールしてバスを1分間連続
 ② 2～3セット
 ③ ①を1タッチでリターンも

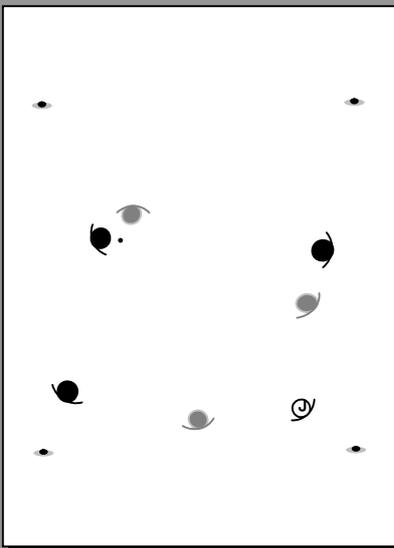
 ・18m×18m
 ・5人にボール4個
 ① 中央の選手にボールを投げ、ヘディングで返す
 ② 1分30秒を2～3セット
 ③ 立った状態で ジャンプヘッド

 ・12m×12m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレー
 ・情報を与える 得る
 ・バスをしたら次に受ける選手への素早いターン
 ・リズムの変化

 ・ボールを目で追う
 ・落下地点に入る
 ・しっかり戻って叩く
 ・正確に返す

TRAINING.3



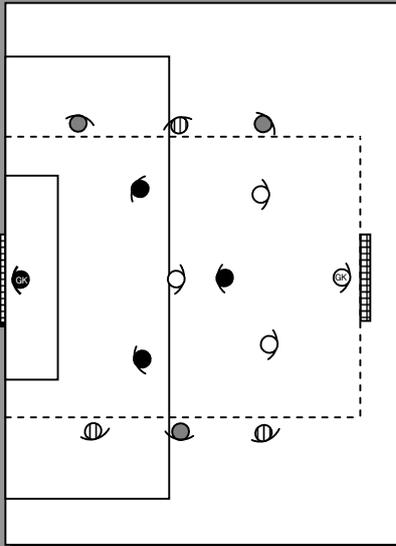
【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・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
 ・バスをしたら動く
 ・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奪いに行く
 ・カバーリング
 ・予測

TRAINING.4



【オーガナイズ】
 ・4v4+6ジョーカー 4色3人組
 ① ジョーカーはタッチラン上に位置し、常に攻撃側の味方
 ② 5分で交代
 ③ ジョーカーはクロスイメージしたボールを供給

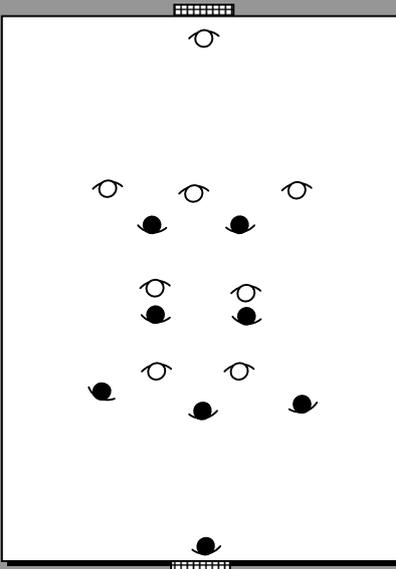
・30m×40m

【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・三角形
 ・一気にスピードアップ
 ・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 スペースで要求
 ・パスを出して動く

・切り替え

守備側
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
 ・下がらない
 ・カバーリング

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

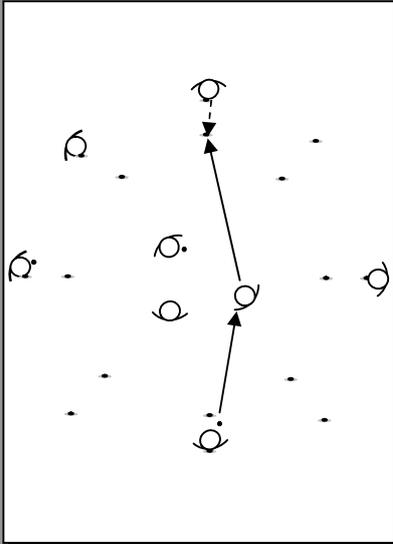
・52.5m×68m

【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
 ・組み立てる
 ・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
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1



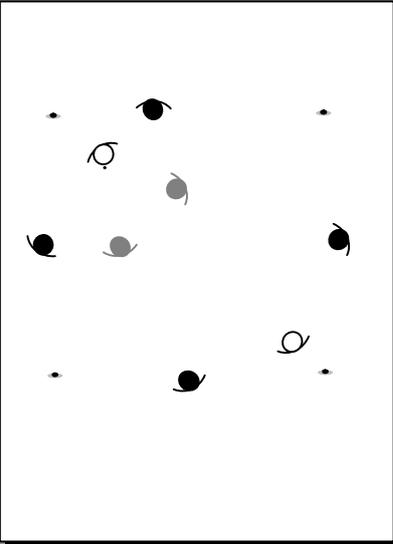
【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① 中にいる選手が外からパスを受け、再び外の選手にパス

Option
 ② 外にいた選手はコントロールで中に入り、外の選手にパス
 ③ 外にパスをしたら中の選手は外の選手とワンツー
 ④ リターンパスの時間を利用し、1タッチで3人目に出来るだけパスを出す

 ・30m×35m

【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
 ・コントロールの方向
 ・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
 ・ボールを止めない
 ・情報を得る フリーな選手はどこにいるか

TRAINING.2

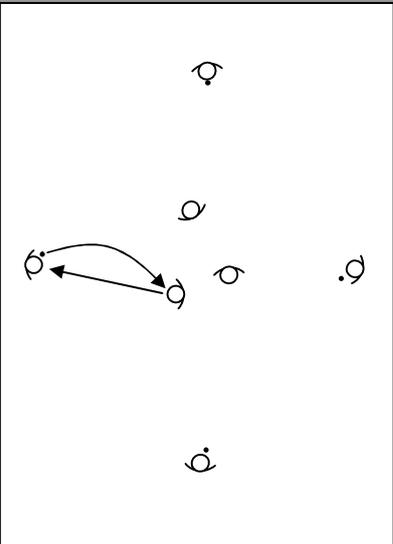


【オーガナイズ】
 ・2v2 + 4サーバー
 ① 基本は中の2v2でボールを動かす
 ② 外の選手を使っても良い

 ・12m×15m

【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
 ・情報を得る 与える
 ・パスを出したら動く
 ・強いパス
 ・丁寧なプレー
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

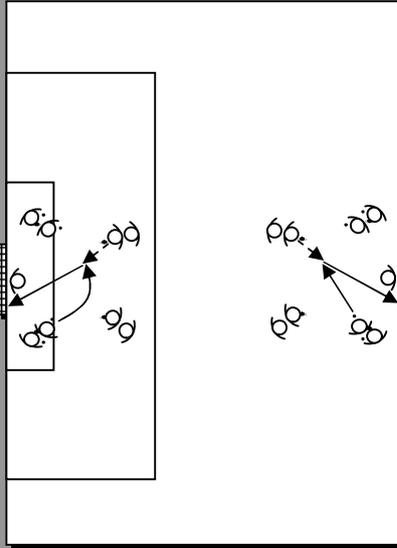


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① 中央の選手にボールを投げ、スタンディングヘッド
 ② 足でジャンプヘッド出来るボールを蹴ってパス

 ・12m×12m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールを目で追う
 ・落下地点に入る 軌道の判断
 ・しっかり反って叩く
 ・正確に返す

TRAINING.4

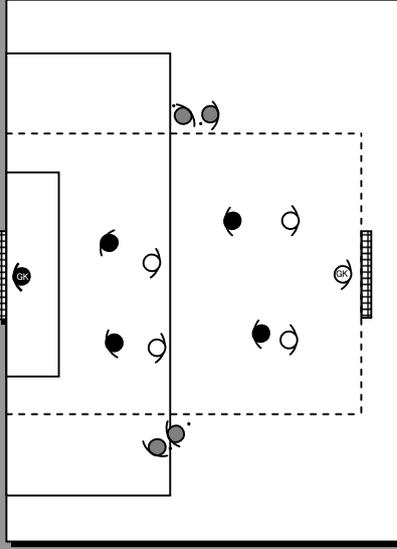


【オーガナイズ】
 ・ヘディングシュート
 ① ゴール脇の選手が投げたボールをヘディングシュート
 ② ①のパスを足で蹴って
 ・グラウンダーのボールをシュート
 ① 左から来たボールは右足でシュート
 ② 右から来たボールは左足でシュート

 ・2箇所同時展開

【目的】
 ・キックの回復
 ・身体のポジション
 体重を後ろに乗せない
 ・キックをする方向に蹴った足のつま先が向く
 ・振り足のスピードアップ
 ・立ち足は蹴る方向へ向く
 ・強く打ちすぎない 正確性とフォーム

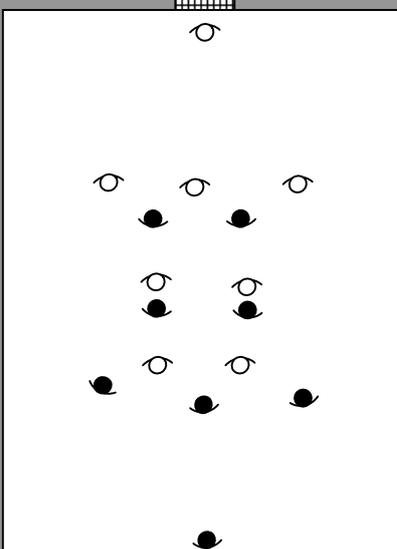
TRAINING.5



【オーガナイズ】
 ・クロスからの2v2
 ① サイドの選手からクロス
 ② 中の2v2は1回ごとに攻守交替
 ③ 外のクロスを上げる選手は時間で交代

【目的】
攻撃側
 ・軌道を判断し、ヘディングで合わせる
 ・開く
 ・最大限ジャンプする
 ・マークを外す動き
守備側
 ・落下地点に入るためのポジショニング
 ・開く

GAME

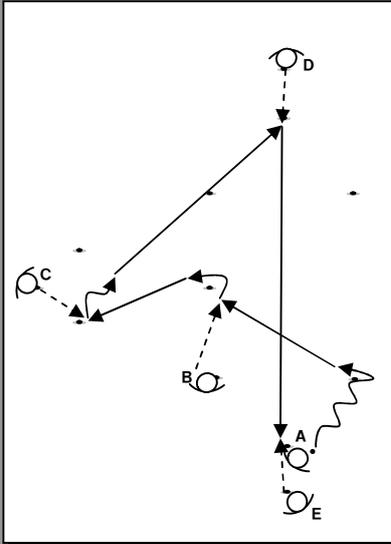


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 1-3-3

 ・40m×52m

【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・三角形
 ・一気にスピードアップ
 ・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 スペースで要求
 ・パスを出して動く
 ・切り替え
守備側
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
 ・下がない
 ・カバーリング

TRAINING.1

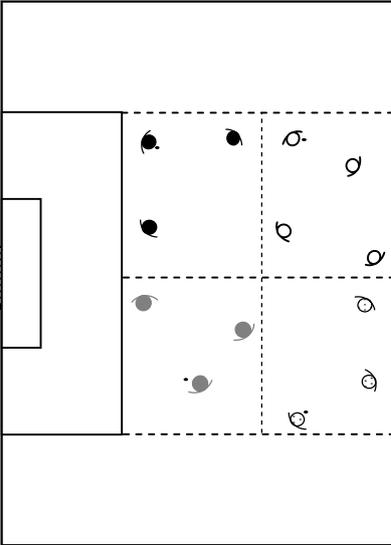


- 【オーガナイズ】**
 ・5人にボール1個
 ① Aはボール運びからBへパス
 ② BはコントロールからCへパス
 ③ DはCからパスを受けてEにパス
 ④ 出したところに移動

・30m×40m

- 【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
 ・コントロールの方向
 ・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
 ・ボールを止めない
 ・情報を得る フリーな選手はどこにいるか

TRAINING.2

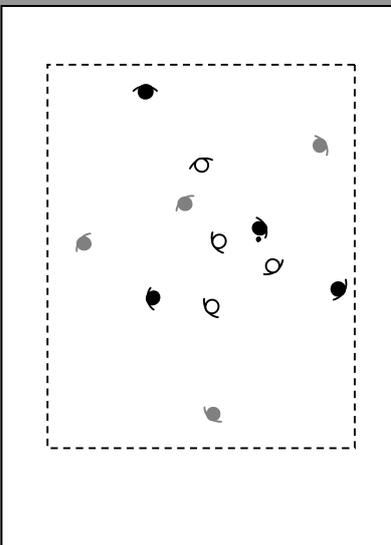


- 【オーガナイズ】**
 ・3(4)人にボール1個
 ① パス交換
 ② 1から2で3人目へパス 連続して行う
 ③ パスをした選手がDFになる

・20m×18m

- 【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
 ・パスコースを作る
 ・ボールに寄る
 ・情報を与える ボール保持者に見られる動き
 ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
 ・方向付けのコントロール
 ・ボールを連続して素早く触ることの出来るコントロール
 ・全力でボールを奪う

TRAINING.3

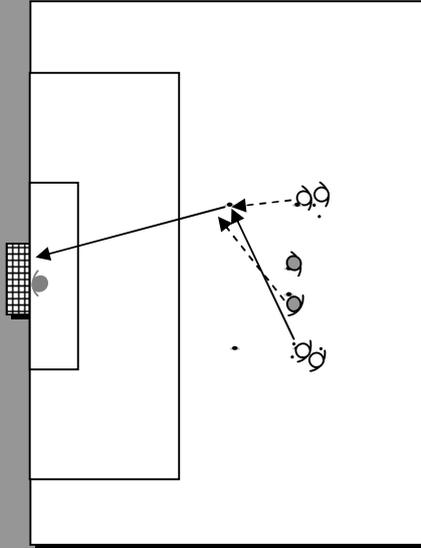


- 【オーガナイズ】**
 ・8v4 3色4人組
 ① 失った色が守備

・40m×36m

- 【目的】**
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレー
 ・多くの運動量
 ・マークを外す動き
 ・パスがドリブルの判断
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・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
 ・ボールを奪うための正しいポジショニング

TRAINING.4-1

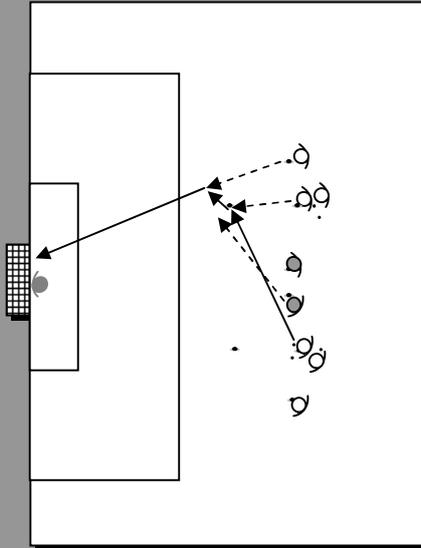


【オーガナイズ】
 ・1v1からシュート
 ① コントロールからシュート
 ② 守備者はバスが出されたらスタート

 ・出来るだけはやくシュートまで
 ・得点を奪うための切り返しは○

【目的】
 ・シュート
 ・常に動きながらプレー
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 ・正確さ
 ・動きながらのプレーの質
 ・バスとランニングのシンクロ
 ・守備者の反応

TRAINING.4-2

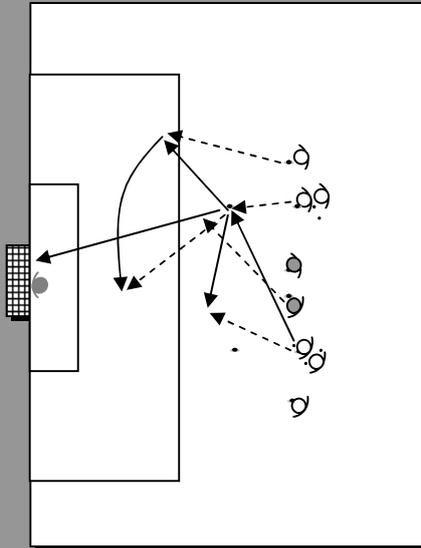


【オーガナイズ】
 ・2v1からシュート
 ① コントロールからシュートもあるし、バスもある
 ② 守備者はバスが出されたらスタート

 ・常に選択肢を持ちながら

【目的】
 ・シュート
 ・常に動きながらプレー
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 ・正確さ
 ・動きながらのプレーの質
 ・バスとランニングのシンクロ
 ・相手に応じたプレーの選択
 ・オフサイドにならない
 ・守備者の反応

TRAINING.4-3

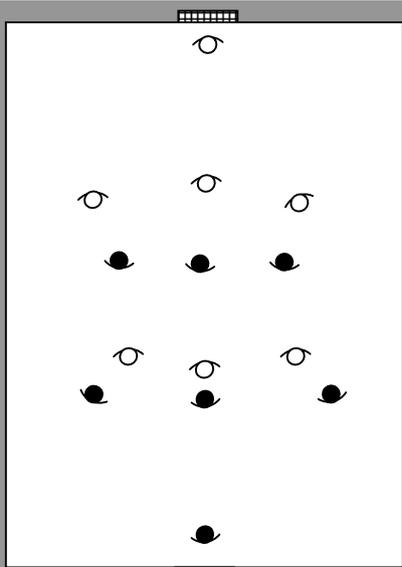


【オーガナイズ】
 ・2v1からシュート
 ① コントロールからシュートもあるし、バスもある
 クロスの選択肢もある
 ② 守備者はバスが出されたらスタート

 ・常に選択肢を持ちながら
 ・Tr.5-1から更に最初にバスを出す選手も選択肢の一つ

【目的】
 ・シュート
 ・常に動きながらプレー
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 ・正確さ
 ・動きながらのプレーの質
 ・バスとランニングのシンクロ
 ・相手に応じたプレーの選択
 ・オフサイドにならない
 ・守備者の反応

GAME

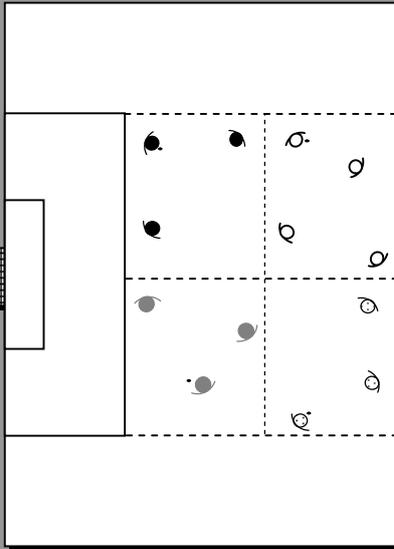


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特になし

 ・52.5m×60m

【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・三角形
 ・一気にスピードアップ
 ・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 スペースで要求
 ・パスを出して動く
 ・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
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

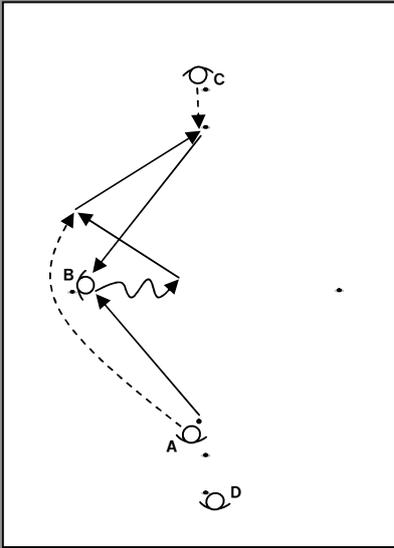


【オーガナイズ】
 ・1人ボール1個
 ① ボール運び
 ② リフティング
 ③ ストレッチ
 ④ スピードアップ
 ・3(4)人にボール1個
 ① バス交換
 ② 1から2で3人目へバス 連続して行う

 ・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
 ・パスコースを作る
 ・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
 ・情報を与える 得る
 ・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
 ・方向付けのコントロール
 ・ボールを連続して素早く触ることの出来るコントロール

TRAINING.2

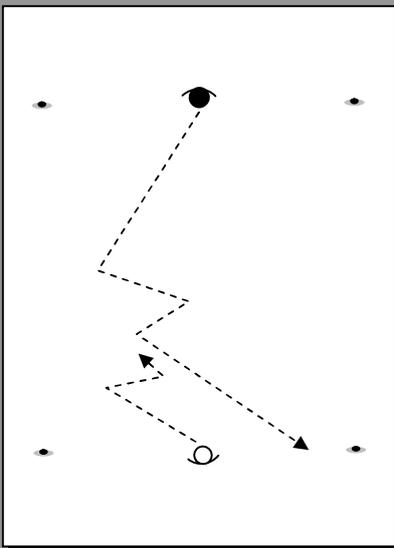


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① AからBへバスでスタート
 ② Bはコントロールで中に入り、
 Aは①でBにバスを出した後オーバーラップ
 ③ AはBからバスを受け、Cへバスで再び戻ったBへバス
 ④ Bの選手は2分で交代し、その他は出したところへ移動

 ・40m×20m
 ・Bは左右を考えながらプレー

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・情報を与える 得る
 ・バスをした後のスピードアップ

TRAINING.3

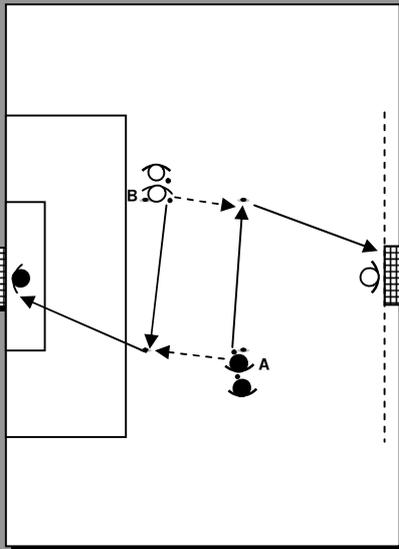


【オーガナイズ】
 ・ボール無しで
 ① ●の選手は下のラインを通過
 ② ○の選手は通過させないようにタッチ

 ・12m×15m

【目的】
 ・しかける
 ・スピード
 ・逆を突く
 ・フェイント

TRAINING.4



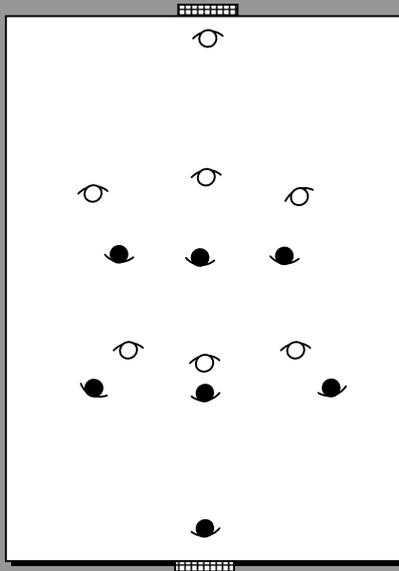
- 【オーガナイズ】**
 ・スピードトレーニング&シュート
 ① Aは図のようにマーカーに向かってパス
 ② Aは①でパスした後、図のように走り、シュート
 ③ BはAと同じ事を行う
 ④ 逆足も行う
 各足4回ずつ

- Option**
 ・隣のグループと得点競争
 ・コントロール有りが無しかに限定

- ・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】**
 ・スピード能力の向上
 ・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

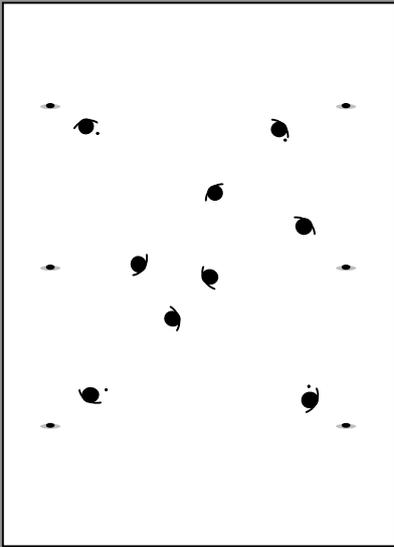
GAME



- 【オーガナイズ】**
 ・7v7
 ① システムの指定は特になし
- ・50m×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
 ・組み立てる シンプルに
 ・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
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

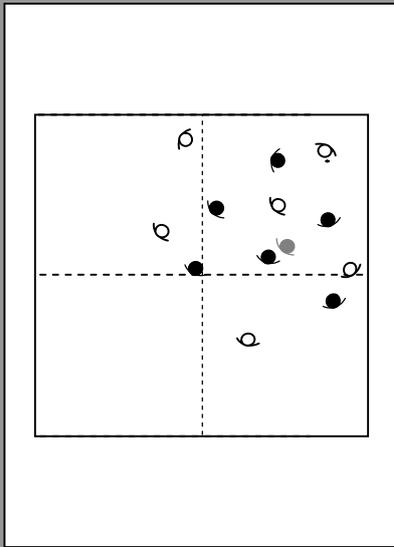


【オーガナイズ】
 ・全員にボール4個
 ① パス交換
 ② ボールに近い選手2人がボールを奪いに行く
 ボール2個で

 ・35m×35m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・要求をする マークを外す動きをして
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る
 ・パスをしたら動く 歩かない

TRAINING.2

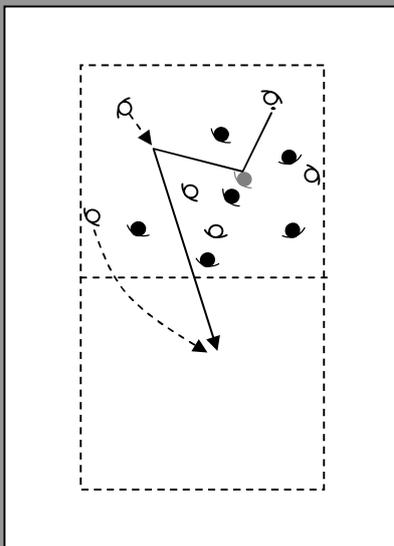


【オーガナイズ】
 ・6v6 + 1 ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② 4つエリアを区切り、守備側はどこかに追い込んだら
 そのエリアから逃がさない守備をする

 ・35m×35m

【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
 ・パスコースを作る
 ・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
 ・情報を与える 得る
 ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
 ・ボールに近い選手はボールを奪いに行く
 ・カバーリング
 ・ブロックをくるくろ コンパクトに

TRAINING.3

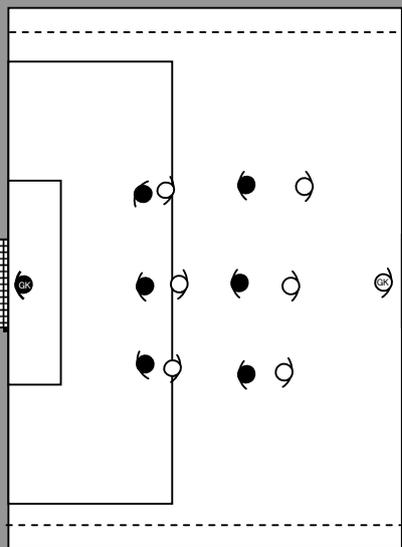


【オーガナイズ】
 ・6v6 + 1 ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② ボールが出る前に逆側のスペースでボールを受ける
 ③ ボールが出る前に逆側のエリアに居た場合はオフサイド

 ・(35m×35m)×2
 ・追い込まれる前に逆エリアへ展開

【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
 ・パスコースを作る
 ・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
 ・情報を与える 得る
 ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
 ・リズムの変化
 ・ボールに近い選手はボールを奪いに行く
 ・カバーリング
 ・ブロックをくるくろ コンパクトに
 ・予測

GAME



【オーガナイズ】
・7v7
① システムの指定は特になし

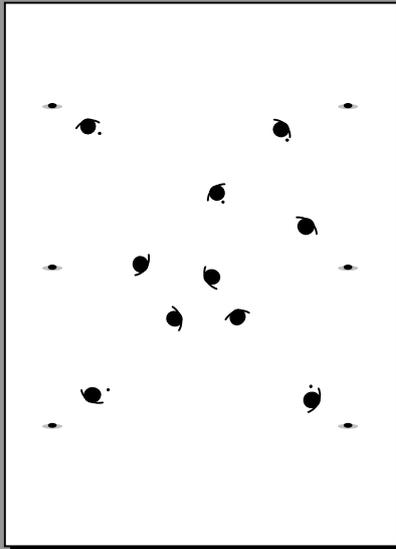
・45m×45m

【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
・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
・ゲームを読む

守備側
・ブロックを作る
→ まずボールよりも下がる
→ 組織的に守備 個よりも複数で
・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
・パスコースを消す
・守備は下がらない
・カバーリング 一列に並ばない

TRAINING.1

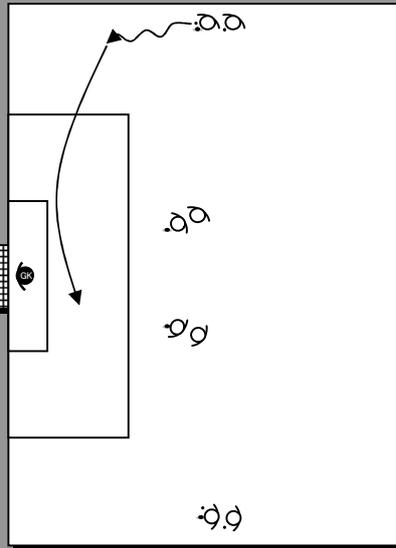


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① 動きながらリフティング
 ・2人にボール1個
 ① 半分の選手はボール有り、半分の選手はボール無しでボール有り選手がリフティングから無し選手にパス
 ② 無し選手は受けたボールをヘディングで返す
 ・3人にボール1個
 ① ロングキック→ヘディング→サポート

 ・35m×35m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・要求をする マークを外す動きをして
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る
 ・パスをしたら動く 歩かない
 ・ヘディング

TRAINING.2

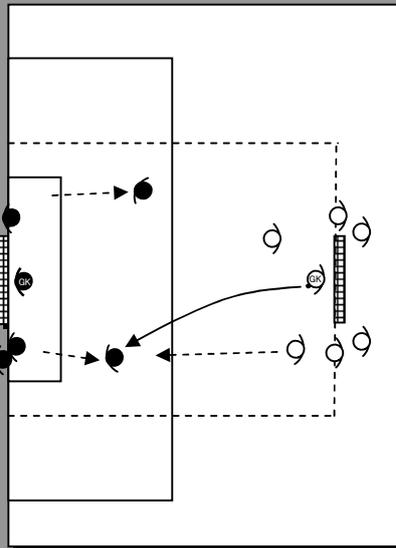


【オーガナイズ】
 ・クロスからヘディングシュート
 ① 図参照
 ② クロスはヘディングできるようなボールをあげる
 ③ クロスを上げる選手は時間で交代

 ・2箇所同時展開
 ・左右交互に
 ・脚でも良いがヘディング優先

【目的】
 ・クロスからシュート
 ・常に動きながらプレー
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・ヘディング
 しっかりたく
 しっかり跳ぶ、反る
 落下地点を素早くとる
 ・ゴール前への入り方
 ・クロスの質

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・2v2+GK 2人組×6
 ① GKが相手側にフィードしてスタート
 ② GKは交互にフィードをする(攻撃と守備を交互に)
 Option
 ・攻撃側の選手1人がサポートし、3v2を作る
 ただし、3人目の選手は2タッチ以下

 ・25m×33m
 ・3人目の選手は誰でも可

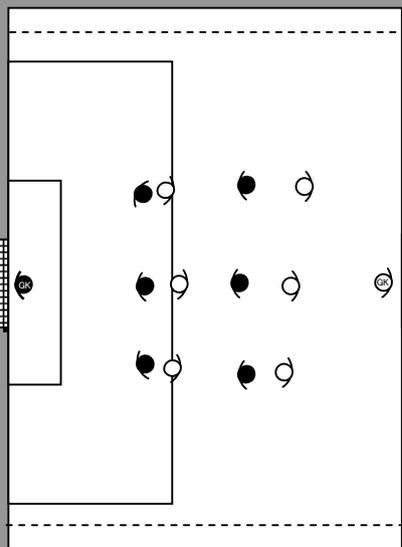
【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・一気にスピードアップ
 ・攻撃アクションの準備
 → ボールを引き出す
 ・最大限開くこと 2v1をつくる
 ・マークを外す動き スペースで要求
 ・パスを出して動く
 ・切り替え
守備側
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 ・カバーリングのポジション
 ・下からない
 ・GKとの連携

天候:晴

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なし

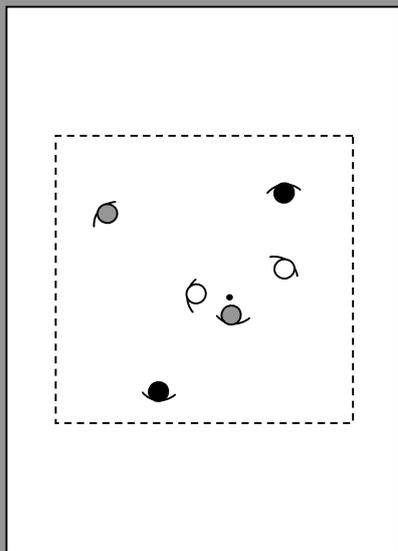
・45m×45m

【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
・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
・ゲームを読む

守備側
・ブロックを作る
→ まずボールよりも下がる
→ 組織的に守備 個よりも複数で
・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
・パスコースを消す
・守備は下がらない
・カバーリング 一列に並ばない

TRAINING.1

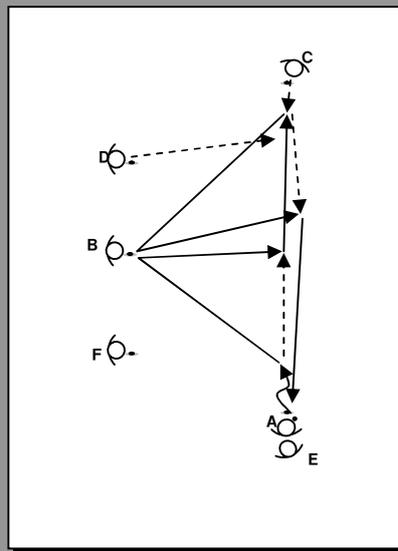


【オーガナイズ】
 ・4v2 3色2人組み
 ① ボールを失った色が守備

 ・15m×15m

【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
 ・パスコースを作る
 ・ボールに寄る
 ・はやく見る 予測
 ・守備のアグレッシブさ

TRAINING.2

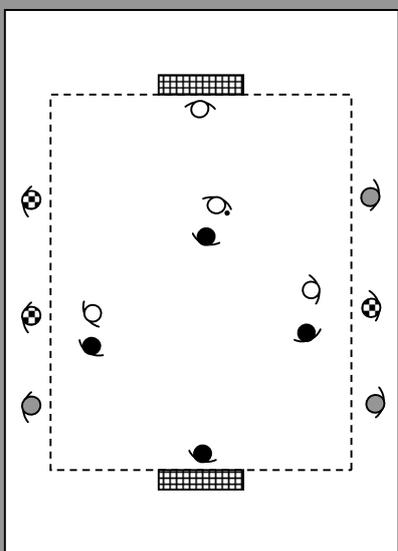


【オーガナイズ】
 ・6人にボール1個
 ① Aはボール運びからBとワンツート、Cへパス
 ② DはCにボールが渡ったら守備開始
 ③ CはDを交わすようにしてBとワンツート、Eへパス
 ④ Fは2のDと同じく守備
 ⑤ A, C, EとB, D, Fの役割は5分で交代

 ・35m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・出し手と受け手のシンクロ
 ・リズムの変化
 ・守備はアグレッシブに

TRAINING.3

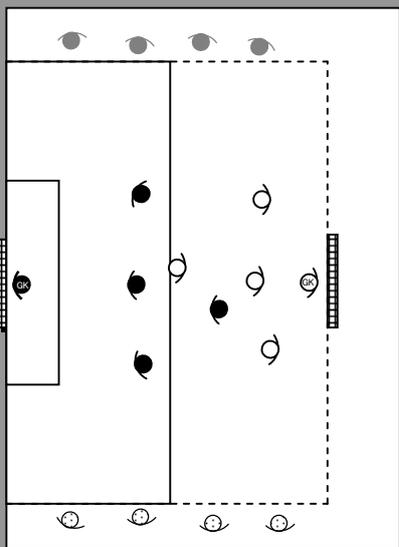


【オーガナイズ】
 ・3v3+GK サーバー有り
 ① 外のサーバーを使っても良い

 ・30m×35m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確にプレーする
 ・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
 ・組み立てる
 ・パスをしたらフリースペースへ動く
 ・守備はアグレッシブに
 ・奪われたらすぐに戻る

GAME



【オーガナイズ】
・4v4+GK クロス役有り
① 5分で交代

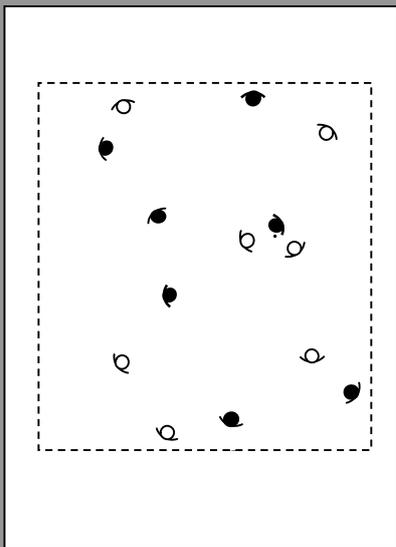
・40m×40m

【目的】
攻撃側
・組み立てる 我慢強く、急がない
・攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
・リズムの変化
・マークを外す動き スペースで要求
・パスを出して動く

・切り替え 奪われたらすく戻る

守備側
・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
・センタリングへの対応
・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

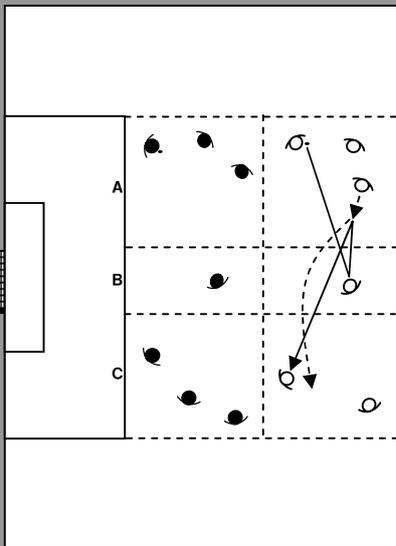
- ・7v7
- ① 3分間
- ② マンツーマン

・35m×35m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・多くの運動量
- ・アグレッシブにボールを奪いに行く
- ・絶対にマークを離さない
- ・マークを外す動き
- ・パスかドリブルの判断
- ・ボールの状況に応じた要求 準備
- ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
- ・ボールに寄る
- ・広がり

TRAINING.2



【オーガナイズ】

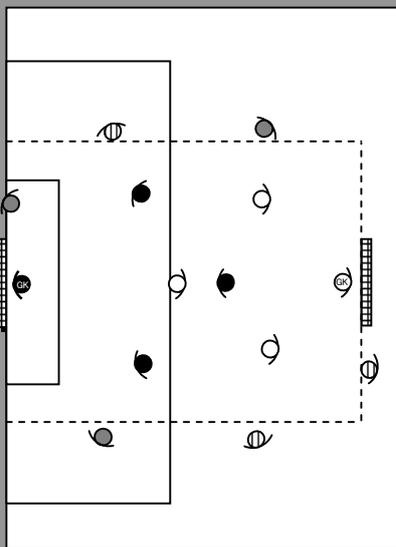
- ・7人にボール1個
- ① AのエリアからBのエリアの選手にパスをし、
Bは自分にパスをした人以外にパス
- ② Bからパスを受けた選手は逆グリップの選手に
パスをしてそのまま移動
- ③ Bエリアの選手は2分で交代

・40m×18m

【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
- ・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
- ・情報を与える 得る
- ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
- ・パスと要求のシンクロ

TRAINING.3



【オーガナイズ】

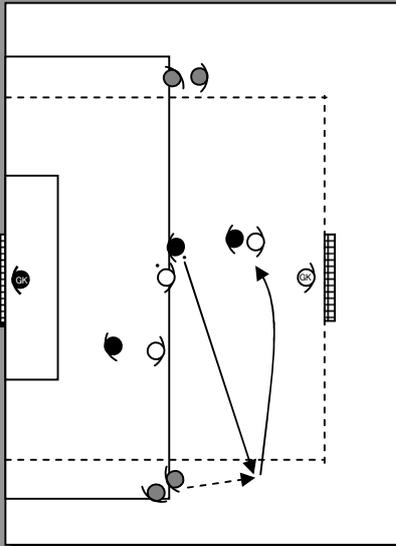
- ・4v4+サーバー 4色3人組
- ①サーバーはタッチラン上に位置し、常に攻撃側の味方
- ② 5分で交代

・30m×40m

【目的】

- 攻撃側
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ
- ・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 スペースで要求
- ・パスを出して動く
- ・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
- ・下からない
- ・カバーリング

TRAINING.4



【オーガナイズ】
 ・クロスからの1v1
 ① サイドの選手へ中からパス
 ② 中で1v1の競り合い

・図参照
 ・2箇所同時展開

【目的】

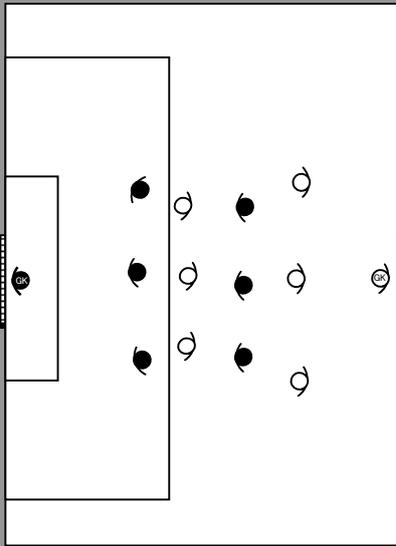
攻撃側

- ・軌道を判断し、ヘディングで合わせる
- ・開く
- ・最大限ジャンプする
- ・爆発的に飛び込む
- ・入り過ぎてスピードを失わない
- ・マークを外す動き

守備側

- ・落下地点に入るためのポジショニング
- ・開く

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 1-3-3
 ・68m×52m

【目的】

攻撃側

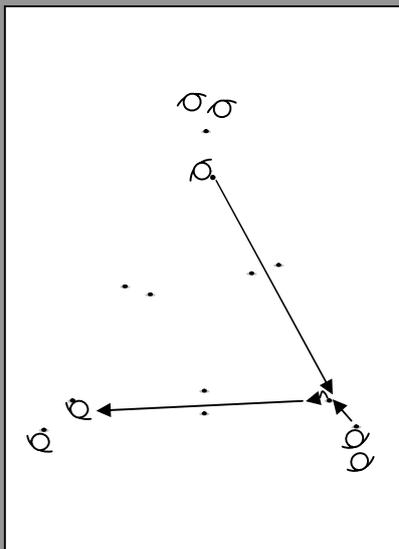
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・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
- ・下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1-1



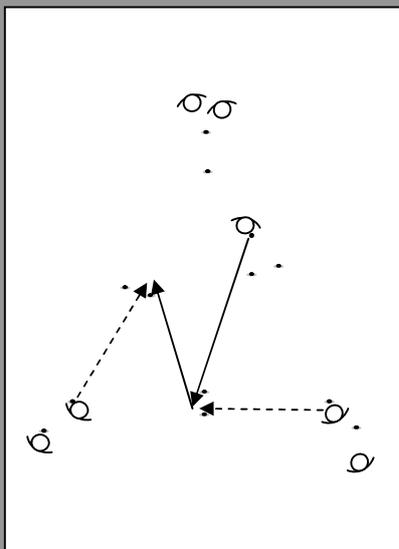
【オーガナイズ】
 ・7(6)人にボール1個
 ① マーカー間を越して次の選手前方のマーカーへパス
 ② 受け手は動きながらコントロールしてパス
 ③ チェックの動きを入れてからマーカーの前で受ける

・一辺20mの正三角形

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレーする
- ・正確なプレー
- ・パスとコントロール
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・視野をボールから完全に外し、相手に逆に動く見せかける
- ・次の行動を考えたコントロール
- ・動きながら素早くパス
- ・情報を得る 観る

TRAINING.1-2



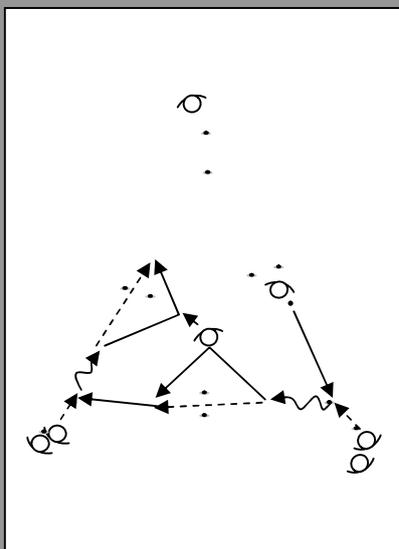
【オーガナイズ】
 ・7(6)人にボール1個
 ① マーカー間のすぐ前で次の選手が受けられるパス
 ② 受け手は動きながらコントロールしてパス
 ③ 可能であれば1タッチを入れる

・一辺20mの正三角形

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレーする
- ・正確なプレー
- ・パスとコントロール
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・ボールに寄る
- ・リズムの変化
- ・次の行動を考えたコントロール
- ・動きながら素早くパス
- ・情報を得る 観る

TRAINING.1-3



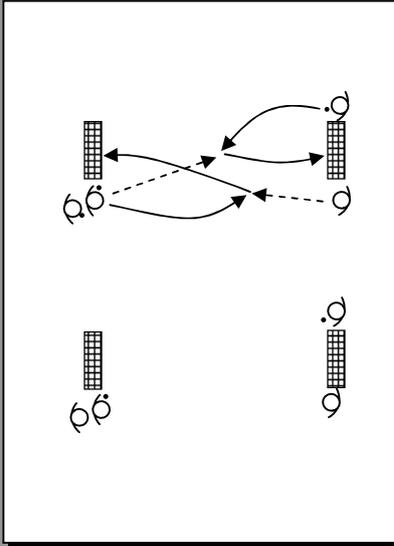
【オーガナイズ】
 ・7(6)人にボール1個
 ① 中央に選手が入り、ワンツーから次にパス
 ② 受け手は動きながらコントロールしてパス
 ③ 可能であれば1タッチ

・一辺20mの正三角形

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレーする
- ・正確なプレー
- ・パスとコントロール
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・ボールに寄る
- ・ワンツー
- ・リズムの変化
- ・俊敏性
- ・次の行動を考えたコントロール
- ・動きながら素早くパス
- ・情報を得る 観る

TRAINING.4

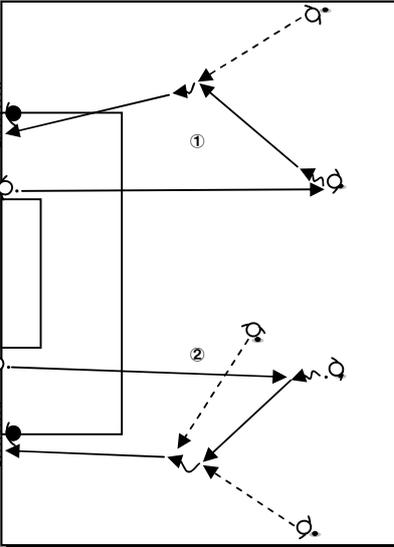


【オーガナイズ】
 ・ヘディングシュート
 ① 投げられたボールをヘディングシュート
 ② 最初に投げた選手は投げた後逆側でヘディング

 ・2箇所同時展開
 ・高くボールを投げすぎない
 ・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
 ・ボールの軌道を判断
 ・ホレーシュート
 ・ヘディング
 しっかり踏み込んで 足を揃えない
 ボールの軌道を判断する
 強くたく
 両肩がゴールの方向を向くように
 ひねらない

TRAINING.5

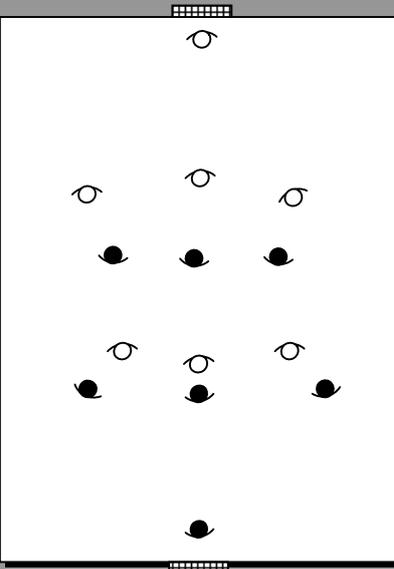


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照
 2箇所同時展開で行い、右の人は右足でシュート
 左側の人は左足でシュート
 ② 1v1からのシュート
 守備者は最初のパスが出されたらスタート
 ドリブルは出来るだけしない
 ラストパスを出した選手が加わって2v1も可

 ・2箇所同時展開

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・強く正確なパス
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・シュートの体勢
 ・ボールに寄る
 ・打った足がそのままリバウンドへ
 ・守備を怖がらずにシュート
 ・情報を得る 与える
 ・全力で守備

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

 ・52m×68m

【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
 ・マークを外す
 ・数的有利をつくる 2v1をつくる
 サイドチェンジ
 ・俊敏性
 ・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
 ・FWもしっかり守備に参加
 ・下がらない
 ・カバーリング