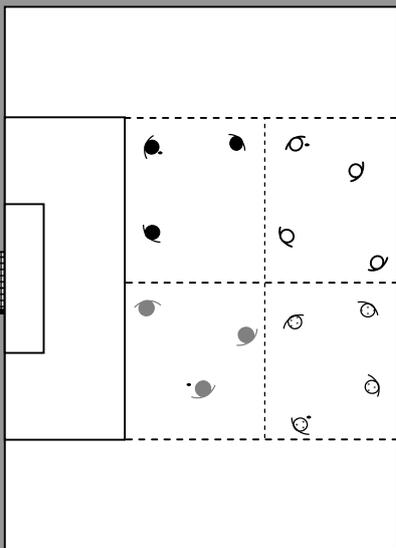


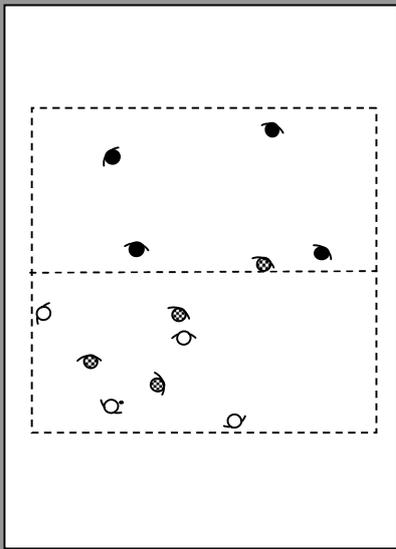
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・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  
 ・バスコースを作る  
 ・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

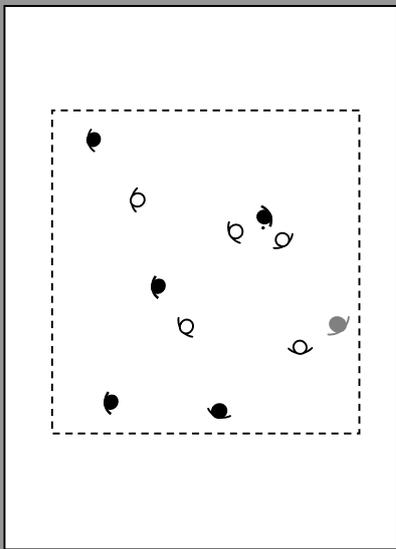
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・8v4  
 ① 黒は半分より上、白は半分より下でのみプレー可  
 ② 奪われたチームが守備  
 ③ 守備はエリア関係なし  
 -----  
**Option**  
 ・フリータッチの後は必ず1タッチでプレー  
 -----  
 ・18m×20m

**【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  
 ・守備者の間に顔を出す  
 ・バ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  
 ・数的有利か不利の判断  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・リズムの変化  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・カバーリング

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  
 -----  
 ・25m×25m

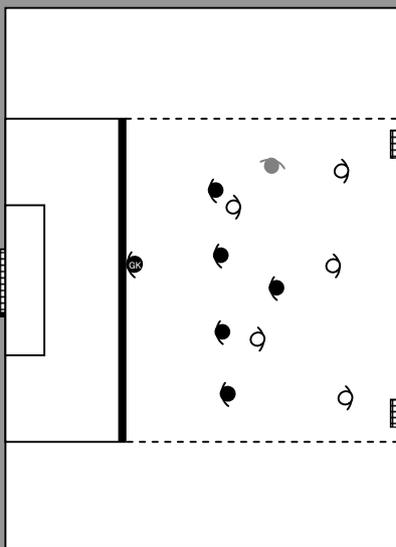
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量  
 ・マークを外す動き  
 ・バスかドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・マークを離さない  
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・5v5 + 1ジョーカー + 1GK

- ① 黒チームはペナルティエリアのラインを突破されない  
ドリブル通過のみ得点
- ② ミニゴールへのシュートは1タッチのみ
- ③ 時間で攻撃方向交代

・ミニゴールは倒して低く使用

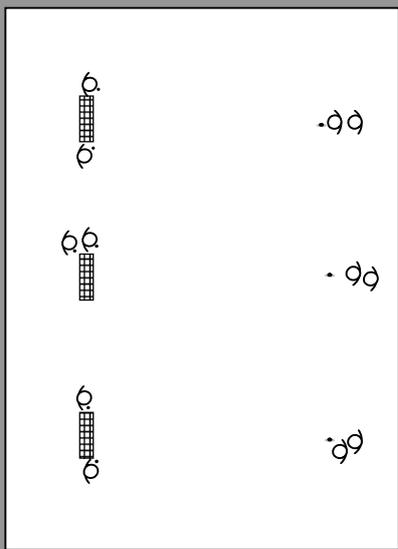
【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・数的有利を活かす
- ・パスとコントロールの正確性
- ・マークを外す
- ・リズムの変化

・切り替えを素早く

- ・アグレッシブにボールを奪いに行く
- ・カバーリング
- ・GKとの連携
- ・闘う 最後まで諦めない

TRAINING.1



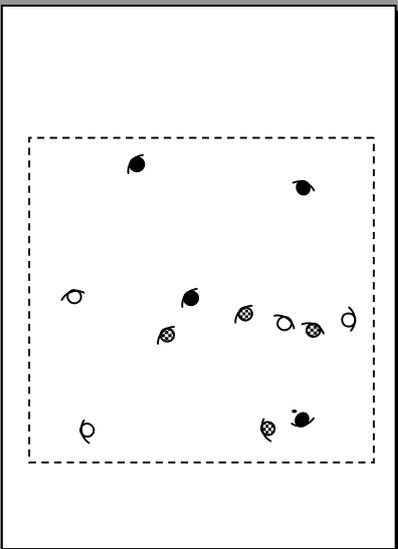
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① 投げられたボールをヘディングシュート  
 ネットにダイレクトでゴールするように  
 立った状態で ジャンプで  
 ② ①でゴールのライン上にボールが来るようにゴールする  
 ③ ジャンプして空中で胸でコントロール  
 着地してボールを落とさずにボレーシュート

---

・3箇所同時展開  
 ・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  
 ・正確なプレー 強さよりも狙う  
 ・コーディネーションの向上  
 ・ヘディング  
 軌道を判断  
 しっかりとたく  
 胸を反る  
 両肩がゴールの方向を向く  
 怖がらない

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・8v4  
 ① ボールを奪われた色が守備  
 ② フリータッチの後は必ず1タッチ

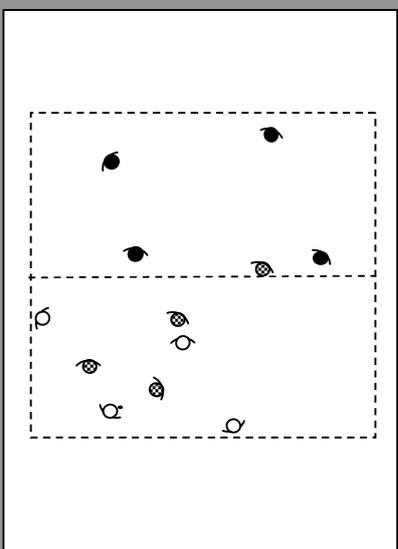
---

・18m×20m

**【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  
 ・守備者の間に顔を出す  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく見る 相手、ゴール、味方の状況  
 ・数的有利か不利の判断  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・リズムの変化

・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・カバーリング

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・8v4  
 ① 黒は半分より上、白は半分より下のみプレー可  
 ② 奪われたチームが守備  
 ③ 守備はエリア関係なし

Option  
 ・フリータッチの後は必ず1タッチでプレー

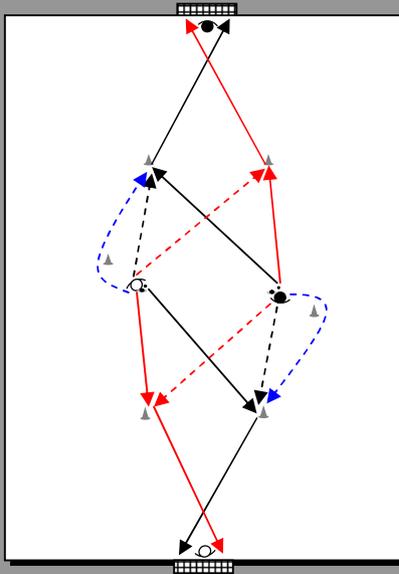
---

・18m×20m

**【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  
 ・守備者の間に顔を出す  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく見る 相手、ゴール、味方の状況  
 ・数的有利か不利の判断  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・リズムの変化

・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】**  
 ・スピードトレーニング&シュート  
 ① 逆側の対角にあるコーンに互いにパスし 図のようにシュート 左右2回で15m×4  
 ② 逆側の正面にあるコーンに互いにパスし、シュートへ 左右2回で20m×4本  
 ③ ①と同じだが、コーンを回ってからシュートまで 左右2回で25m×4

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

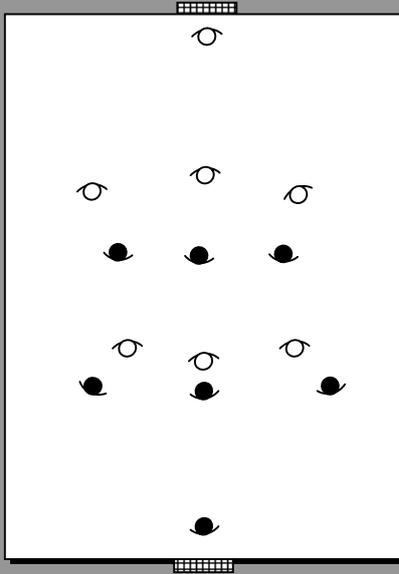
---

・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  
 ・反応のはやき  
 ・爆発的なスピードの発揮

・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)  
 ・パフよりも正確性  
 ・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無し

---

・45m×68m

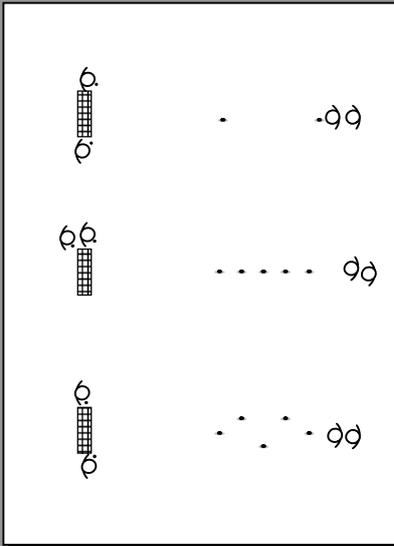
**【目的】**

**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 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  
 ・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



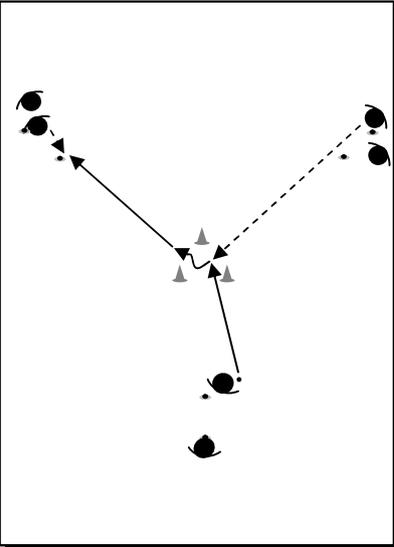
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① 2つのマーカー間を5歩で進み、6歩目でシュート  
 1セット目は7m、2セット目助走ありで12m  
 ② マーカー間を1歩で素早く駆け抜けて直後にシュート  
 2セット目は3つマーカーを細かなステップで円を描いて進み、最後の4つ目のマーカーでシュート  
 ③ 1セット目はマーカー間をサイドステップジャンプで抜け、最後のマーカーでシュート  
 2セット目は細かなサイドステップでマーカー間を移動  
 ④ 1ステーション2分で2セット

---

・3箇所同時観戦  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 ・シュートを打つ選手がステーションを抜けた瞬間にシュートを打てるようにパスをする

**【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  
 ・正確なプレー 強さよりも狙う  
 ・コーディネーションの向上  
 ・パスととのシンクロ

TRAINING.2



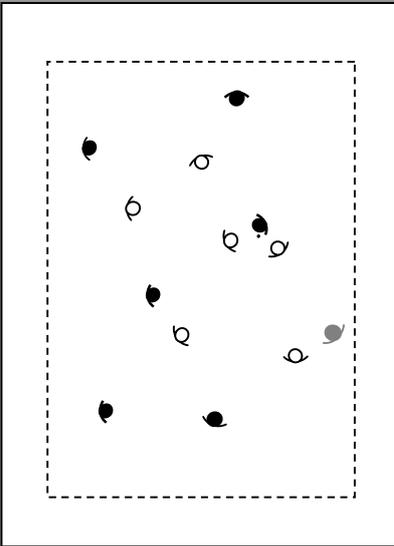
**【オーガナイズ】**  
 ・6人にボール1個  
 ① 誰でも良いので中央の三角形の中でボールを引き出し、パスを受けて残る1箇所にパス  
 ② ①を連続して行う  
 ③ ローテーションは無く、常に選手全員が関わる

---

・一辺20mの正三角形

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・いつ動き出すか  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・要求をする  
 ・情報を得る

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

---

・25m×20m

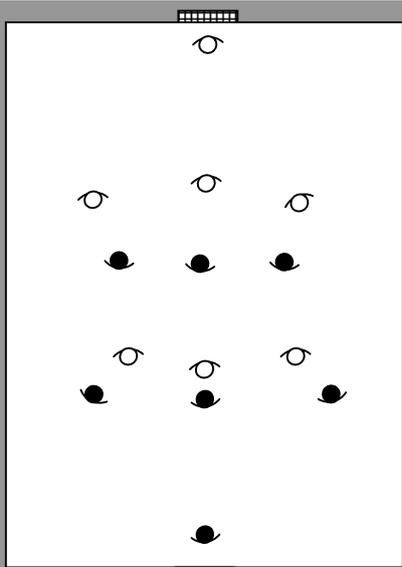
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

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無し

・40m×45m

【目的】

攻撃側

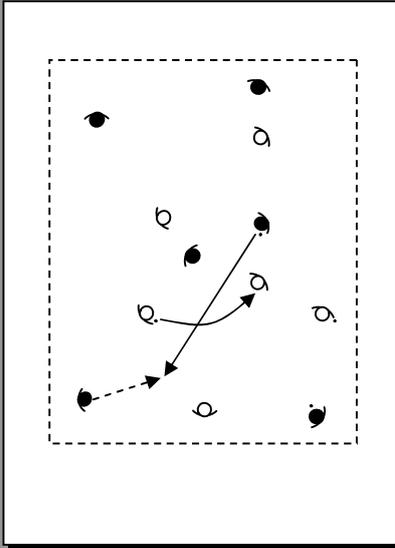
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・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

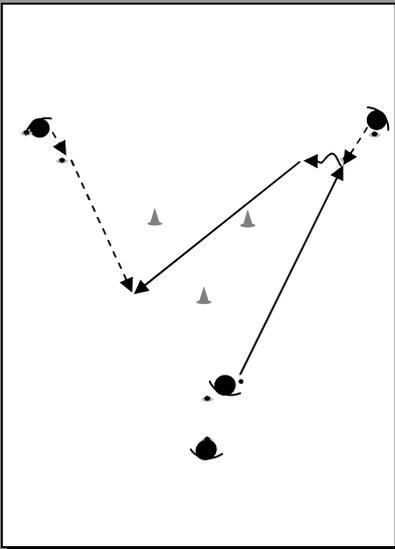
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・6人にボール2個 2色2グループ  
 ① 片方のグループは足でパス交換  
 ② もう一方のグループはハンドパス交換  
 -----  
 ・20m×25m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・正確にプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・パスコースを作る動き 間に顔を出す  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり

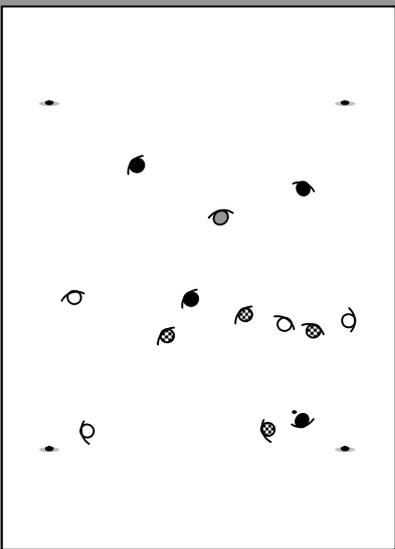
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① 前方のマーカーでパスを受けて次へパス  
 基本は中央のコーンを取り巻くように  
 三角形でボールを動かす  
 ② 状況によって図のようにコーン間でパスを受ける  
 -----  
 ・一辺20mの正三角形

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・いつ動き出すか  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・要求をする  
 ・情報を得る  
 得た情報によって要求する

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・8v4+1ジョーカー  
 ① ボールを奪われた色が守備  
 ② フリータッチの後は必ず1タッチ  
 ③ ジョーカーを経由するボールは②は適用されない  
 -----  
 ・20m×25m  
 ・ボールを保持する時間、していない時間を共に少なく

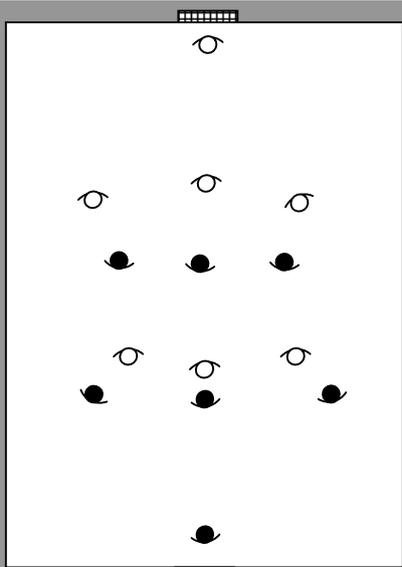
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・マークを外す動き  
 ・状況に応じたサポート  
 ・情報を得る 与える  
 ・連続したプレー  
 ・守備者の間に顔を出す  
 -----  
 ・ボールに一番近いものが奪いに行く  
 ・パスコースを消す 予測  
 ・カバーリング

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無し

・40m×45m

【目的】

攻撃側

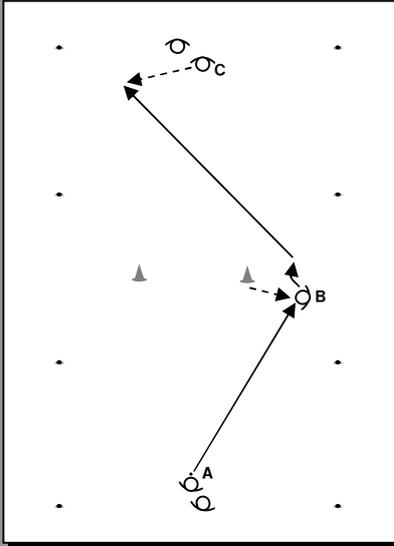
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・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

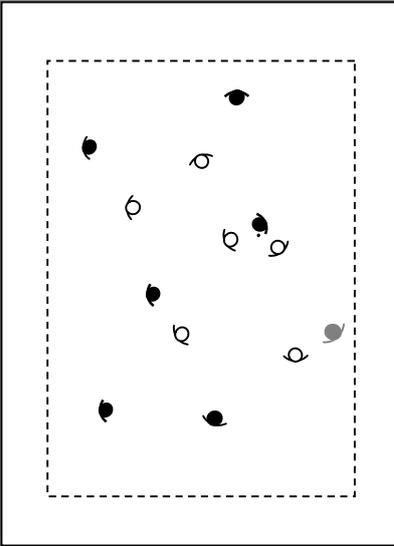
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・5(4)人にボール1個  
 ① Bは中央のコーンのマークを外しパスを受け、コントロールからCへパス  
 ② Aはパスをした後Bの役割へ、Bはパス後Cの場所に移動  
 ・コーン間や相手の視野の無いところで受ける

**[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  
 ・角度とタイミング  
 ・情報を得る

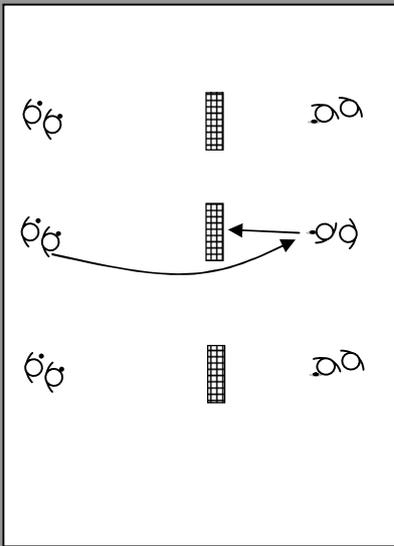
TRAINING.2



**[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  
 ・25m×20m

**[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  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

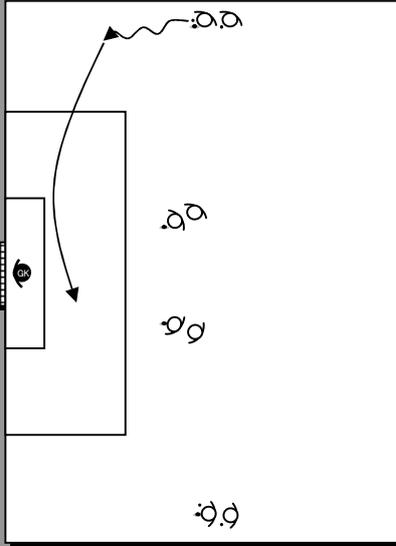
TRAINING.3



**[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 浮き球を蹴ってそれをヘディングシュート  
 ・4箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**[目的]**  
 ・ヘディング  
 ・出来るだけ高い位置で  
 ・ボールの軌道を判断する  
 ・強くたく  
 ・ヘディングできるようにキック

TRAINING.4



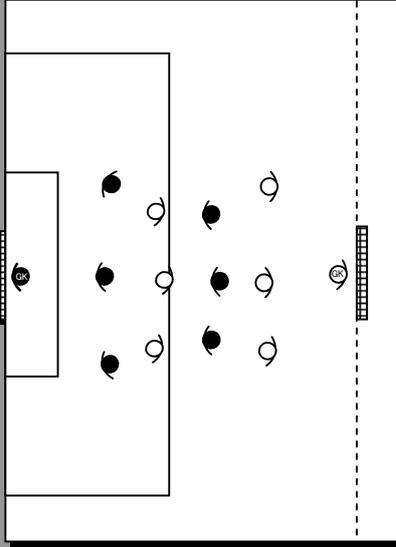
**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからヘディングシュート  
 ① 図参照  
 ② クロスはヘディングできるようなボールをあげる  
 ③ クロスを上げる選手は時間で交代

---

・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  
 しっかりたたき  
 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  
 ・クロスへの質

GAME



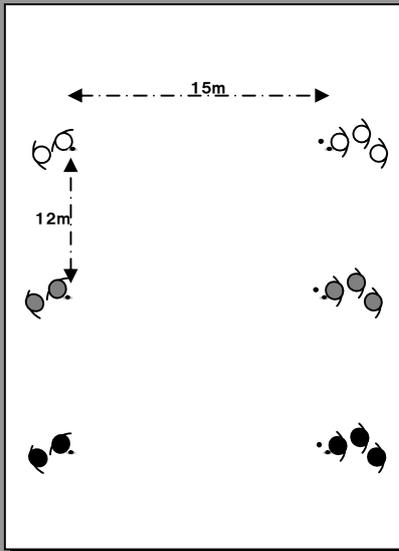
**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① システムの指定は特になし

---

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

TRAINING.1



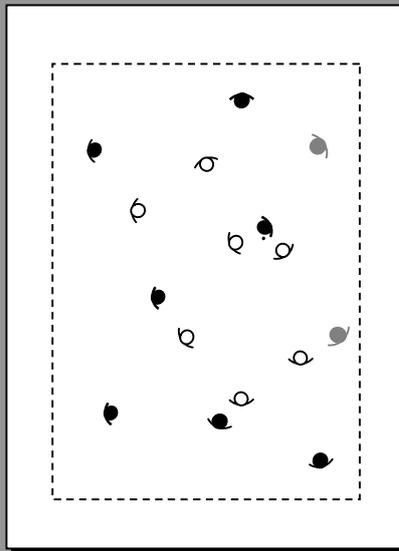
**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個 3色5人組  
 ① バスをしたら対面に移動  
 ② バスをしたら対面以外に移動  
 ③ ②の条件で各列に全3色の選手が並ぶ  
 ④ ③から元の列に移動  
 ⑤ 各マーカーに選手が居ないようにする

---

・1タッチでプレー、無理ならコントロール

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

TRAINING.2



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

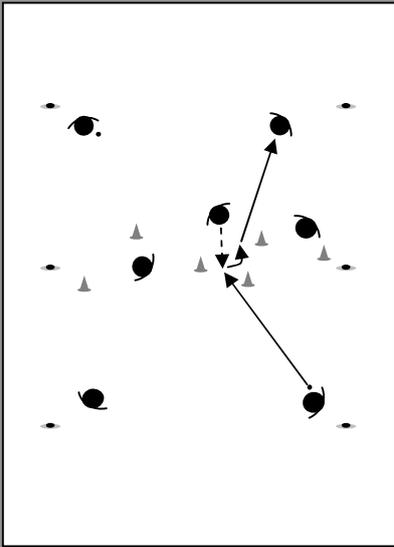
・7v7+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

---

・25m×20m

**【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  
 ・バ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  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

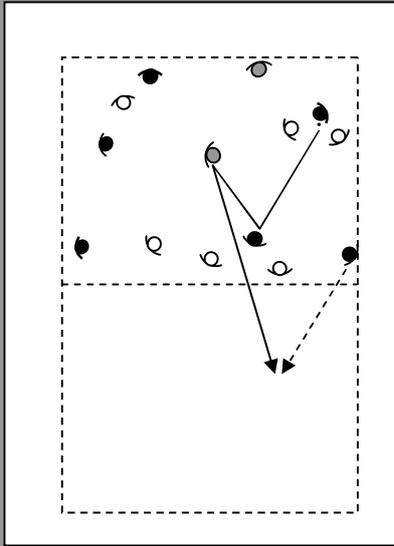
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール2個  
 ① 自由にパス交換  
 ② コーンは相手、ぶつけない  
 ③ ギャップに顔を出す  
 -----  
 ・20m×36m

**【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  
 ・いつ動き出すか  
 ・方向付けのコントロール  
 ・要求をする  
 ・マークを外す動きをして  
 相手の間に顔を出す  
 ・相手から離れる動き  
 ・情報を得る  
 ・パスコースを素早くつくる  
 ・パスをしたら動く 歩かない

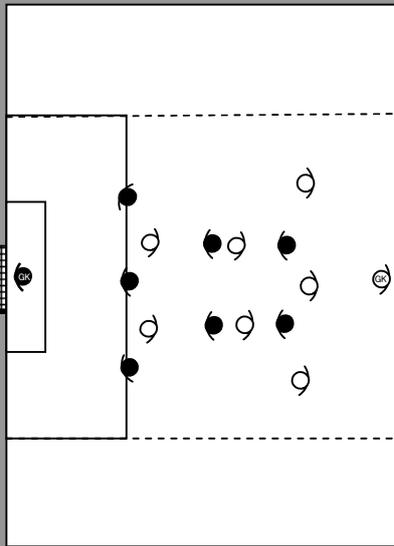
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+2ジョーカー  
 ① ポゼッションから3人目が逆グリッドに飛び出す  
 ② 移動は全員  
 -----  
 ・20m×50m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量 長い距離を走る  
 ・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  
 ・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  
 ・カバーリング

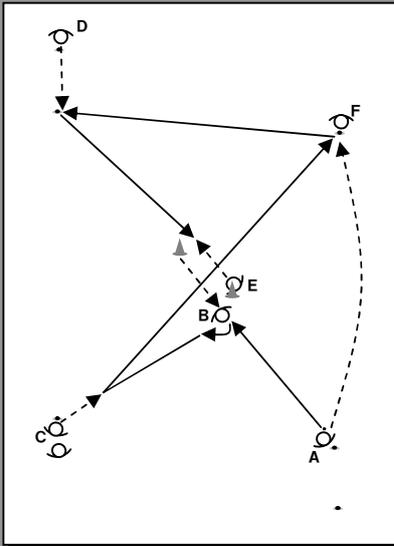
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・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  
 ・後方からの飛び出し  
 ・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  
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く  
 ・守備は下からない  
 ・カバーリング

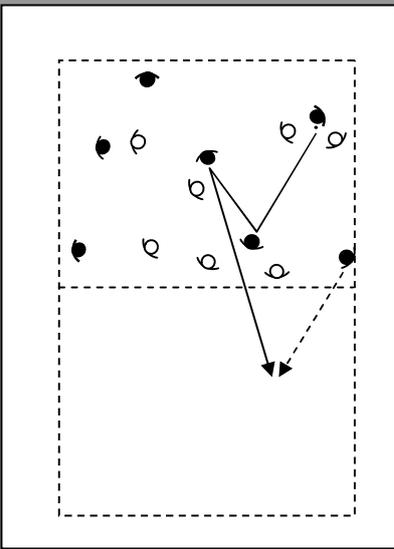
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール1個  
 ① Aからパスを受けたBはCにパスをし、Cはコーン間を通して走るAにパス  
 ② Aはパスを受けてDにパスし、D→E→F→Dと  
 ① 同様のプレーをする  
 ③ A→F、B→A、C→Bのポジションへそれぞれ移動  
 -----  
 ・25m×35m

**【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  
 ・強いパスと正確なコントロール  
 ・ボールに寄る  
 ・コントロールの方向付け  
 ・スペースを空けて使う  
 ・情報を得る

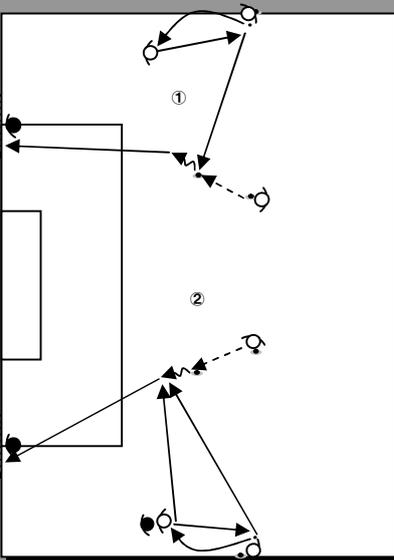
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① ポゼッションから3人目が逆グリッドに飛び出す  
 ② 移動は全員  
 -----  
 ・20m×50m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量 長い距離を走る  
 ・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  
 ・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  
 ・カバーリング

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・スローイングからシュート  
 ① スローイングを投げた選手がリターンを受けてラストパス  
 ② 3v1からのシュート  
 スローイングを受ける選手に守備がつく  
 3v1でフリーに展開からシュートへ  
 ③ 時間で左右交代  
 -----  
 ・2箇所同時展開

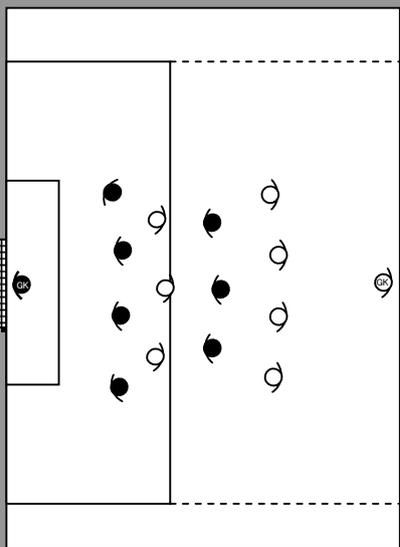
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・強く正確なパス  
 ・浮き球の処理  
 ・スローイング  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 ・シュートの体勢  
 ・ボールに寄る  
 ・打った足がそのままリバウンドへ  
 ・守備を怖がらずにシュート  
 ・情報を得る 与える  
 ・全力で守備

天候:晴

場所:広野町グラウンド



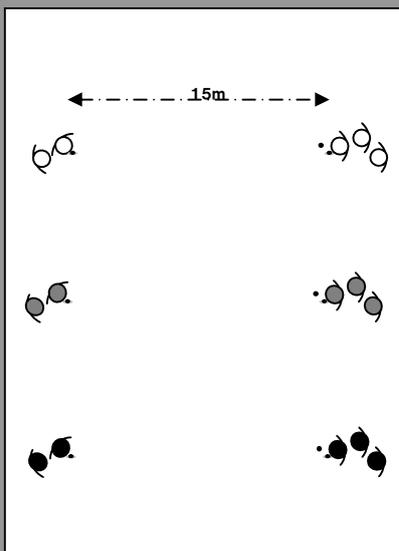
GAME



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

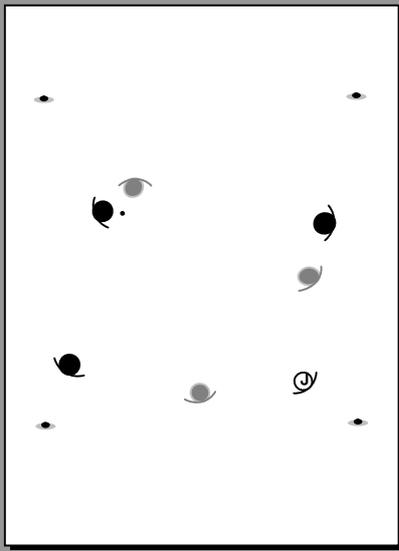
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパス交換  
 ・5人にボール1個  
 ① パスをしたら対面に移動  
 ② パスをしたら対面以外に移動  
 ③ 投げられたボールをヘディングで返す  
 -----  
 ・1タッチでプレー、無理ならコントロール

**【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  
 ・観ながら考えながら動きながら素早くパス  
 ・情報を得る 観る

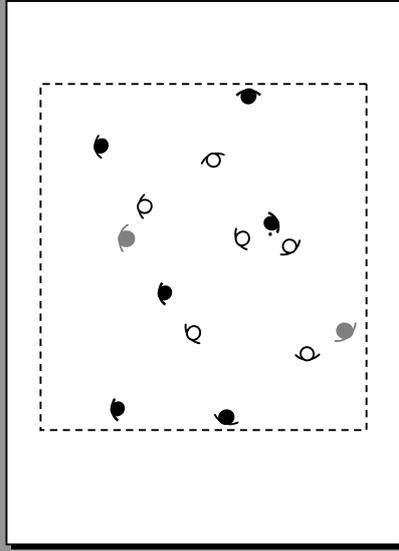
TRAINING.2



**【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  
 -----  
 ・15m×15m

**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・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奪いに行く  
 ・カバーリング  
 ・予測

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+2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  
 -----  
 ・25m×25m

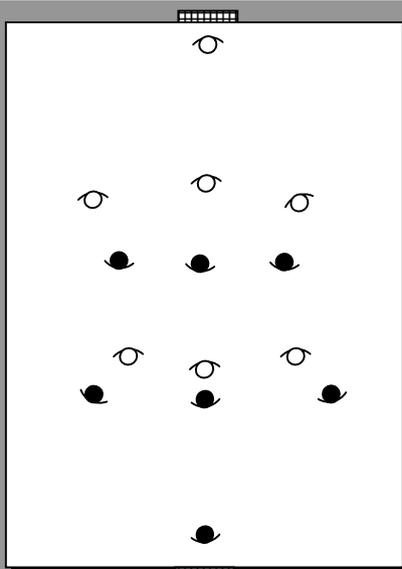
**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・パスをしたら動く  
 ・広がり  
 ・攻守の切り替え  
**守備面**  
 ・ボール保持者に一番近い近いものが奪いに行く  
 ・カバーリング  
 ・予測

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無し

・36m×40m

【目的】

攻撃側

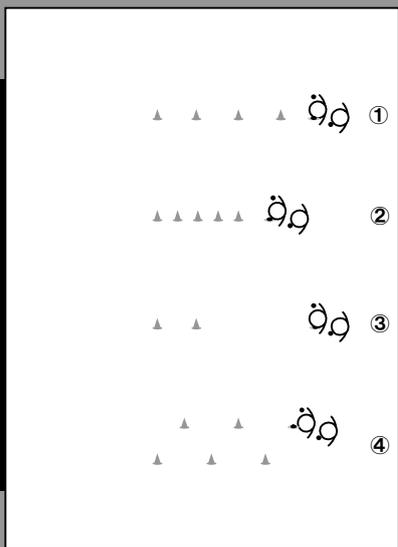
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・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

TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ドリブルから壁へパス  
 ① スラロームから壁にパスし、跳ね返りをコントロールして戻る  
 ② ①よりも細かなタッチでスラローム  
 ③ 手前のコーンまでスピードあるドリブルで、コーンの間へ方向を変えてから壁にパス  
 ④ コーンの手前でスクリーンしながらターン  
 ⑤ ①②③④①の順に

---

・4箇所同時展開

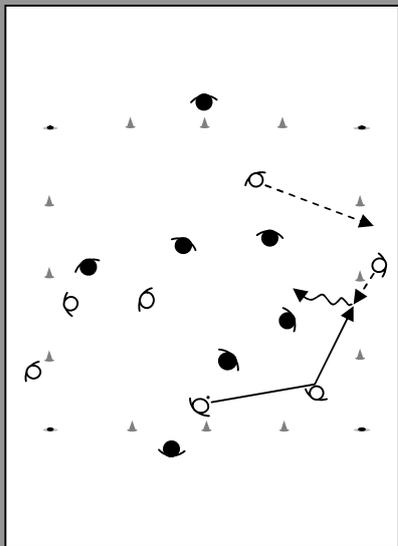
---

・2人にボール1個  
 ① タッチライン間をヘディングリフティングで移動  
 落としたりスタート位置へ戻る

**【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能力の向上
- ・細かなボールタッチ
- ・ボールに寄る
- ・コントロールの方向付け
- ・ヘディング パスにする

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5+2v5+2  
 ① 外の選手はコーン間でパスを受け、中に入っていく  
 ② 外にパスをした選手以外が外に出る

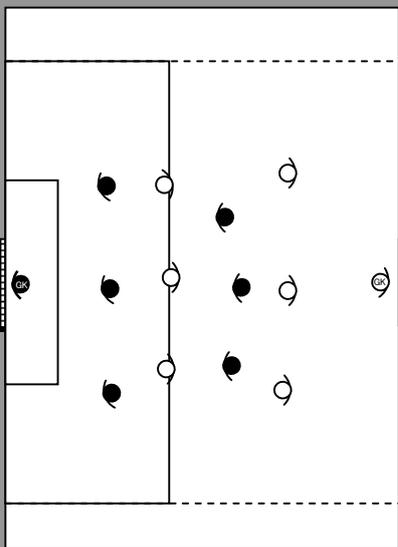
---

・25m×25m

**【目的】**

- ・常に動きながらプレーする
- ・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
- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く
- ・カバーリング

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① システムの指定は特に無し

---

・40m×45m

**【目的】**

- ・常に動きながらプレー
- ・シュートを打つ
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化

守備側

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・聞かう