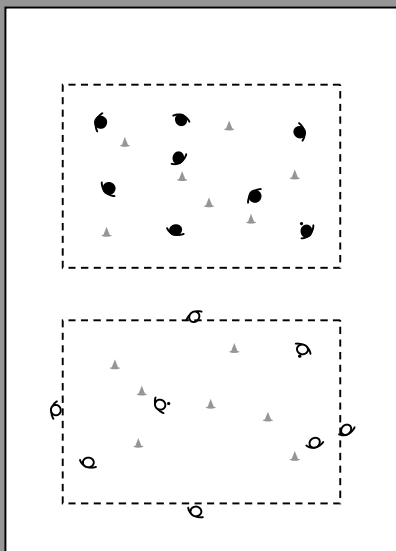


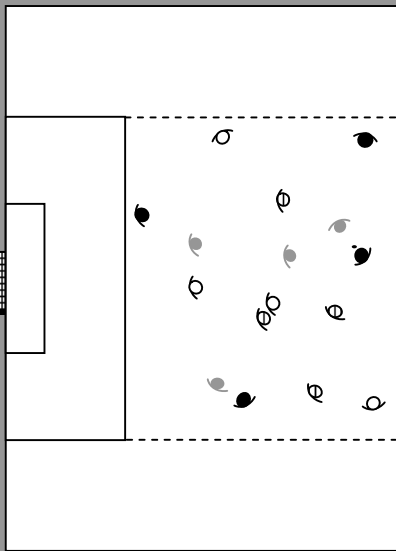
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・8人にボール1個
 ① 動きながらパス交換
 ② コーンにボールを当てない
 ・18m×20m
 ・8人にボール2個
 ① バスで中と外が入れ替わる
 ② コーンにボールを当てない
 ・18m×20m

【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
 ・情報を集める (観る)
 ・広がりを持つ 近づきすぎない
 ・意図あるコントロール
 ・コントロールからパスまでをはやく
 ・連続したプレー

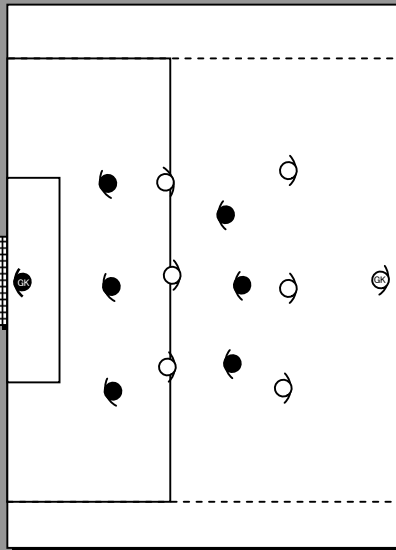
TRAINING.2 & 3



【オーガナイズ】
 ・8v8 4色4人組
 ① 2色が味方同士
 ② 同色同士のパス交換は無し
 ・40m×36m
 ・8v8 4色4人組
 ① 2色が味方同士
 ② 同色同士のパス交換は有り
 ③ チーム内のどちらか一色を2タッチ以下に
 ・20m×36m

【目的】
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 ・正確なプレー
 ・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
 ・プランを持ってボールを引き出す
 ・アグレッシブな守備
 ・カバーリング

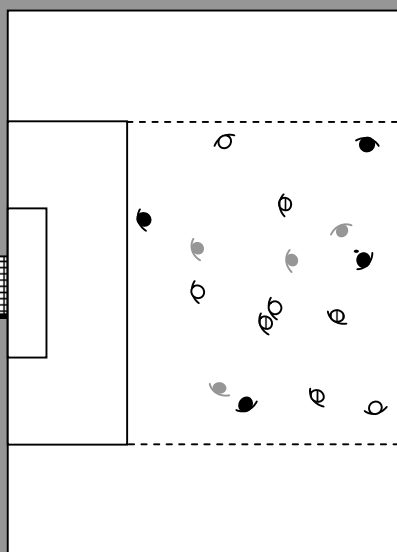
GAME



【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

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・ウォーミングアップ

① 選手各自でトレーニング出来る状態をつくる

・8v8 4色4人組

① 2色が味方同士

② フリーで

③ 同色同士のパス交換は無し

④ チーム内のどちらか一色を2タッチ以下に

・40m×36m

【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

・正確なプレー

・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

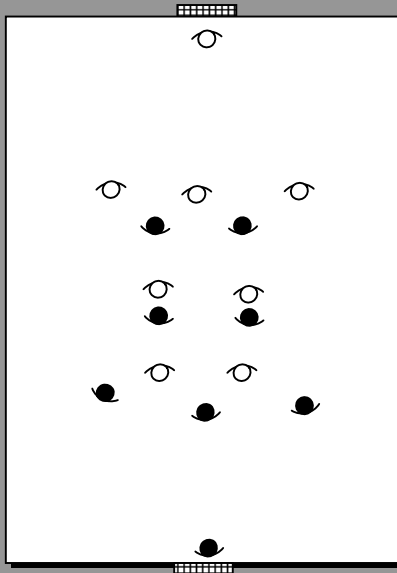
・広がりを持つ 近づきすぎない

・プランを持ってボールを引き出す

・アグレッシブな守備

・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

・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

・組み立てる

・数的有利を作る

・急がない

・リズムの変化

・攻守の切り替え

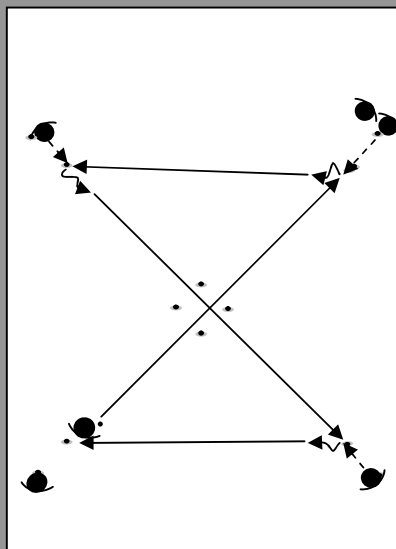
守備側

・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

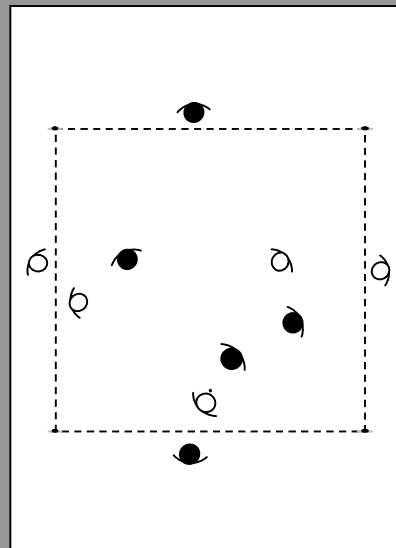


【オーガナイズ】
 ・6人にボール1個
 ① 図のように8の字を描くように、中央のマーカー間を通してパス
 ② 移動は反時計回りに隣に移動していく
 ③ 逆回り

 ・一辺20mの正方形

【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
 ・方向付けのコントロール
 ・正確なパス
 ・状況に応じた要求
 ・情報を得る

TRAINING.2

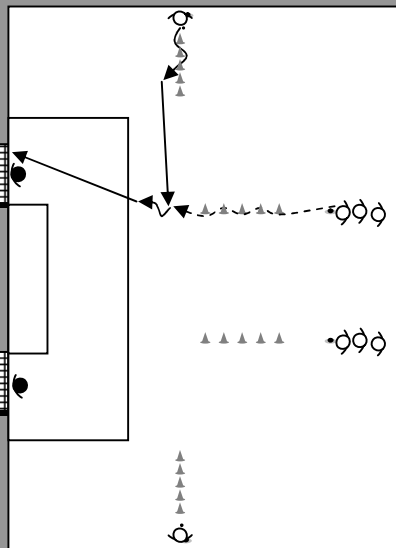


【オーガナイズ】
 ・3+2v3+2 5人3グループ
 ① 出来るだけ少ないタッチで
 ② 外にパスをした人が外に出る
 ③ 1グループはヘディングトレーニング

 ・18m×18m

【目的】
 ・常に動きながら、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
 ・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

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① シュートを打つ選手はボール無しでコーンをスラローム
 ② ラストパスを出す選手はコーンをドリブルでスラローム
 ③ ドリブル側はスラローム中でも、シューターがコーンを抜けそうであればパス
 ④ コントロールからシュート
 ⑤ 1タッチでシュート
 ⑥ 時間で左右交代

 ・2箇所同時展開

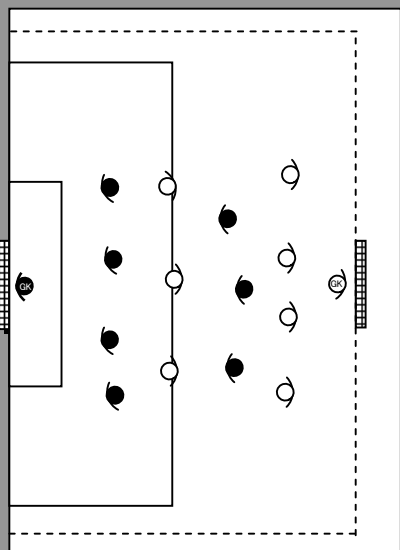
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・強く正確なパス
 ・ボール運びをしながらの判断
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・シュートの体勢
 ・ボールに寄る
 ・打った足がそのまわりバウンドへ
 ・情報を得る 与える

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無し

・50m×33m

【目的】

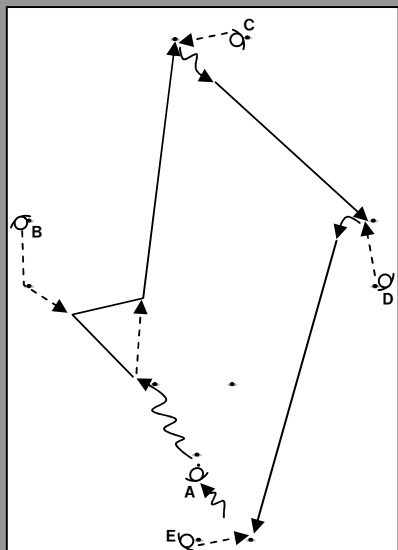
攻撃側

- ・常に動きながらプレー
- ・組み立てる 急がない
- ・マークを外す動き
- ・ホールに寄る
- ・三角形
- ・急がない
- ・リズムの変化

守備側

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

TRAINING.1-1

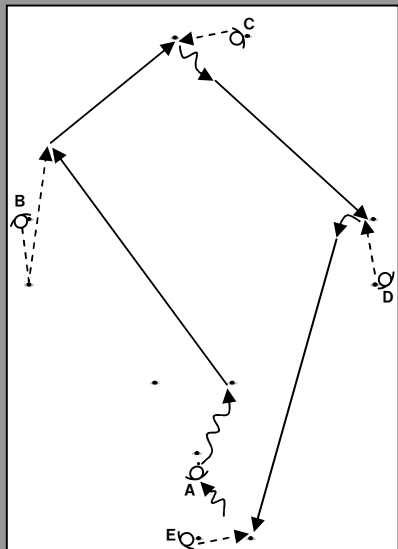


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① Aはボール運びをBに近い側のマーカーへ
 ② BはAの①でのボール運びの間に図のようにマーカーへ移動し、その後Aとワンツー
 ③ AはCへ、CはDへ、DはEとそれぞれパス
 ④ 移動はABCDEの順に
 ⑤ 逆回り

 ・35m×20m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボール運びからのパス
 ・マークを外す動きからパスを受ける
 ・ボールに寄る
 ・ターン フェイントを入れたターン
 ・判断可能な速度のドリブル
 ・強いパス
 ・状況に応じた動き
 ・パスを出したら動く
 ・リズムの変化 壁パス

TRAINING.1-2



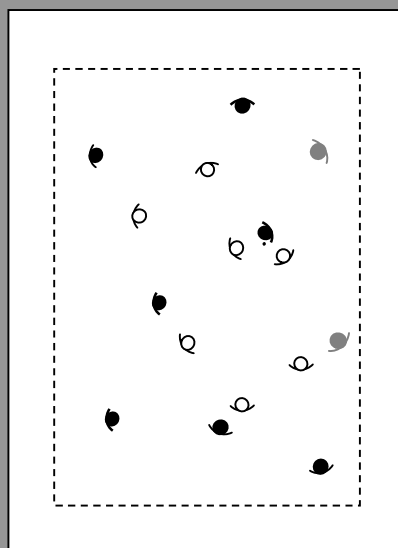
【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① Aはボール運びをBから遠い側のマーカーへ
 ② BはAの①でのボール運びの間に図のようにマーカーへ移動(逆の動き)し、スペースでボールを受ける
 ③ BはCへ、CはDへ、DはEとそれぞれパス
 ④ 移動はABCDEの順に
 ⑤ 逆回り

Option
 ・Aがドリブルする方向によってBは動きを変える

 ・40m×20m
 ・ボール保持者の状況に応じて受け手が動きを選択

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボール運びからのパス
 ・マークを外す動きからパスを受ける
 ・ボールに寄る
 ・ターン フェイントを入れたターン
 ・判断可能な速度のドリブル
 ・強いパス
 ・状況に応じた動き
 ・パスを出したら動く
 ・リズムの変化

TRAINING.2



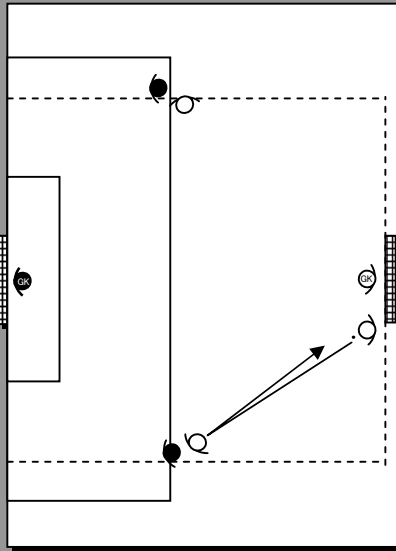
【オーガナイズ】
 ・7v7+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

Option
 ・フリータッチの後は必ず1タッチでプレー

 ・30m×35m

【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
 ・ボールをどこに運ぶか
 ・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
 ・カバリング
 ・守備ブロックをコンパクトに

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・3v2+GK
 ① リターンパスからスタート その後フリーに
 ② 守備側はボールを奪ったら逆側に攻める

・図参照

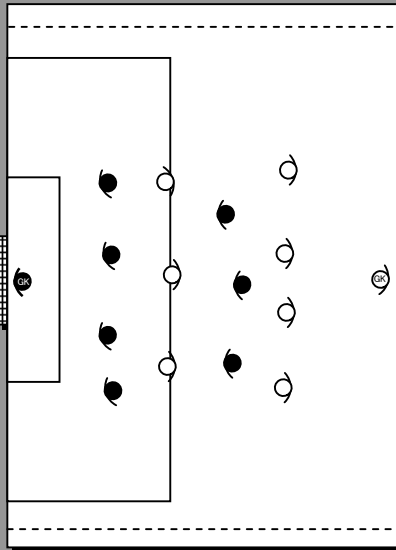
【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・組み立て 三角形の頂点の選手
- ・急がない
- ・リズムの変化 いきなりスピードアップする
- ・広がる 数的有利を活かす
- ・数的有利を活かすボール運び
- ・突破

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
- ・聞う

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

・50m×45m

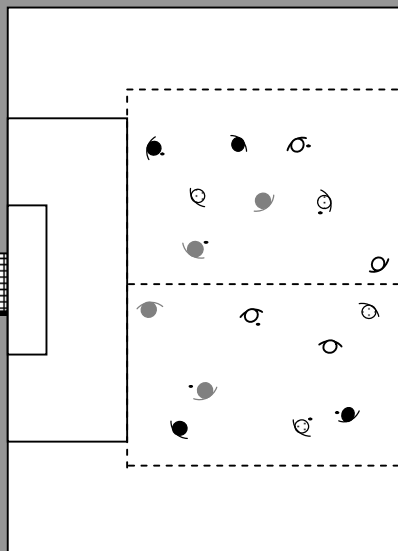
【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・シュートを打つ
- ・ボール運びをどこにするか
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・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
- ・聞う

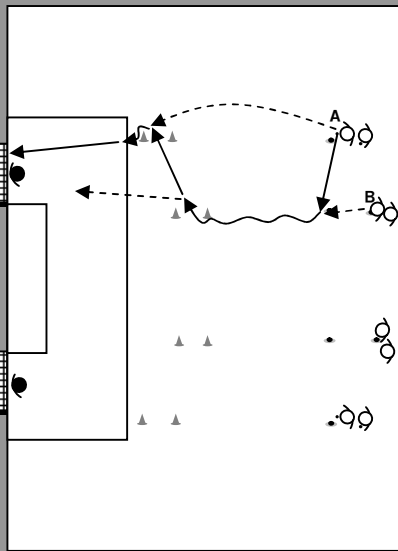
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個 4色4人組
 ① 同じグリッド内でパス交換
 ② 隣のグリッドの選手とのみパス交換
 移動無し 同色へのパスは無し
 ③ パスコースが無い場合は隣のグリッドヘッドリブル
 ・25m×36m

【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
 ・ボール運びから意図的にパスコースを作る 見つける
 ・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
 ・情報を与える 得る
 ・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

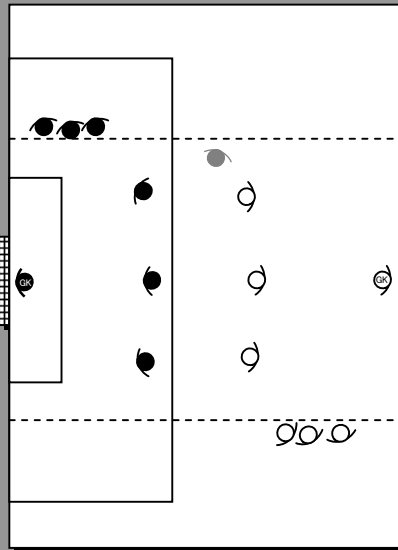
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはBへパスをしてボールを前方のコーン間で再度受ける準備をする
 ② Bはパスを受けたらボールを選び、コーンの間へ方向を変えてからA前方のコーン間ヘラストパス
 ③ Aはコントロールからシュート、Bはパスを出した後リバウンドを狙う
 ④ 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
 ・ボール運びをしからの判断
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・シュートを打つ選手のスピードを落とさないプレー
 ・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
 ・情報を得る 与える

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・4v4+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボール保持側の味方
 ② コーチの合図で交代
 ・30m×45m

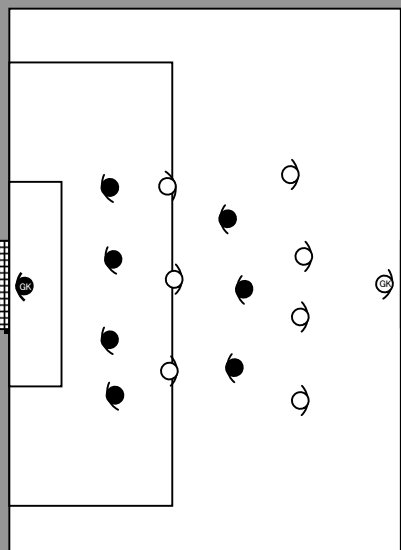
【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・三角形
 ・一気にスピードアップ
 ・攻撃アクションの準備
 → ボールを引き出す
 ・最大限開くこと 2v1をつくる
 ・マークを外す動き スペースで要求
 ・パスを出して動く
 ・切り替え
守備側
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
 ・下からない
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】
・8v8
① システムの指定は特に無し

・52.5m×68m

【目的】

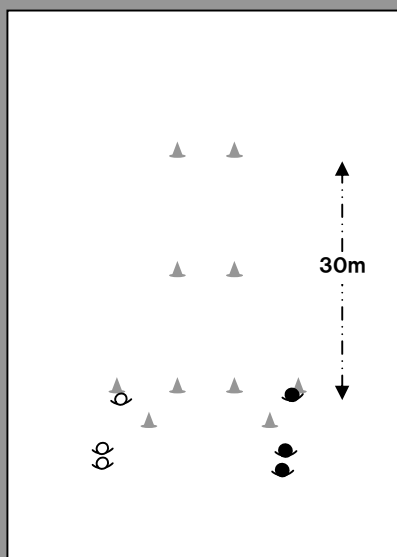
攻撃側

- ・常に動きながらプレー
- ・組み立てる 急がない
- ・マークを外す動き
- ・ホールに寄る
- ・三角形
- ・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
- ・闘う

TRAINING.1 & 2



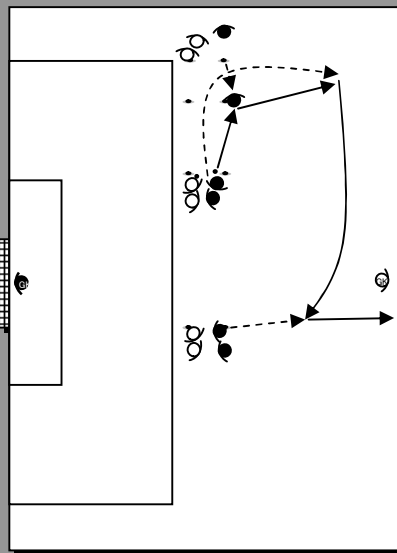
【オーガナイズ】
 ・ボール無しのウォーミングアップ
 ① ランニング 前向き 後ろ向き スキップ
 ② サイドステップ 大きく 小さく素早く
 ③ クロスステップ
 ④ タッチからのストップ 方向変換

・スピードトレーニング
 ① 指定された動作から0m×
 ② コーン間をサイドステップから0m×
 ③ コーンの三角形を1周から0m×2

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・コーディネーション能力の向上
 ・ステップワーク

・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.3

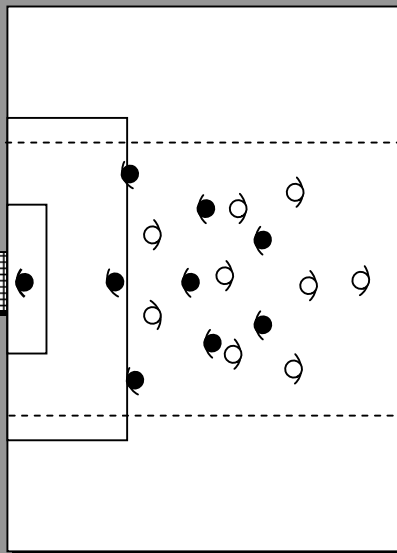


【オーガナイズ】
 ・クロスからのシュート
 ① 図参照
 ② 時間で左右工を交代

・2箇所同時展開
 ・できるだけヘディングで

【目的】
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 ・正確なプレー
 ・丁寧なクロスボール
 ・いつ動き出すか タイミング
 ・ヘディング
 ・できるだけ高くジャンプ
 ・強くたく 肩を反って
 ・怖がらない
 ・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

GAME



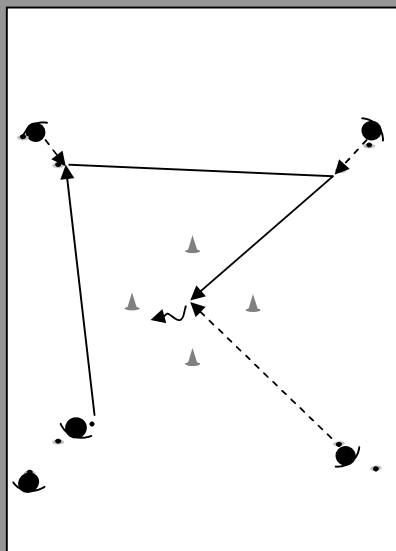
【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① システムの指定は特に無し
 ② 中央のエリアは2タッチ以下でプレー
 外のエリアではフリータッチ可

・68m×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
 ・広がる
 ・数的有利を作る
 ・急がない
 ・リズムの変化
 ・クロスからのシュート

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
 ・闘う

TRAINING.1

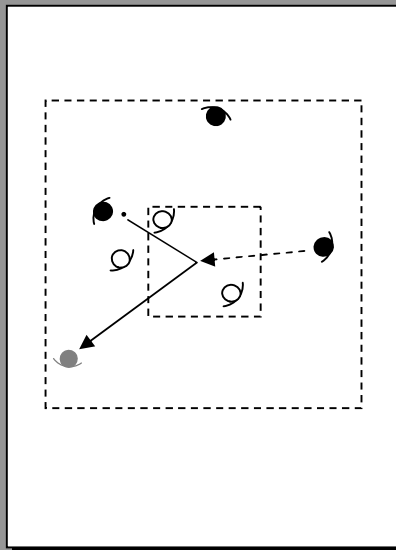


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① どこにパスを出しても構わないが、2本外でボールが回れば次は中央のコーン内で受ける
 ② パスをしたところに移動
 ③ 移動は周りを観てどこに行くかを判断

・一辺25mの正方形
 ・横パスから縦パスを入れるイメージ

【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
 ・状況に応じたプレーの選択
 ・情報を得る

TRAINING.2 & 3



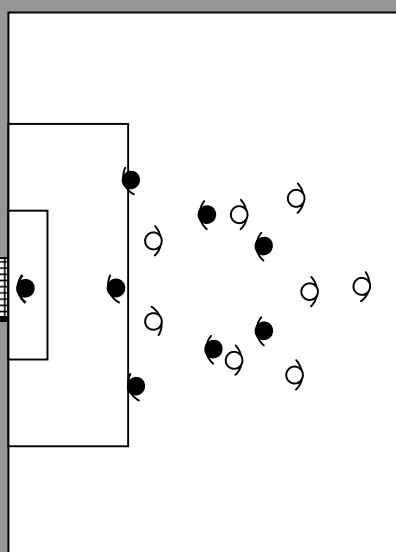
【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカーク
 ① ジョーカークは常にボールを持っているチームの味方
 ② 中央のエリアでボールを受け、受けたらすぐに出る

・20m×20m+8m×8m
 ・2人にボール1個
 ① ロングキックからヘディングでリターン

【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

GAME



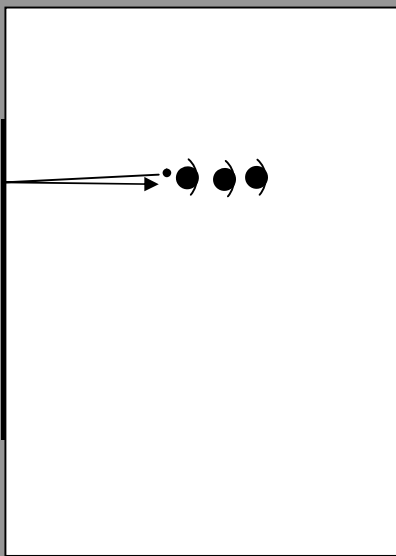
【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

・68m×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
 ・広がる
 ・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
 ・闘う

TRAINING.1

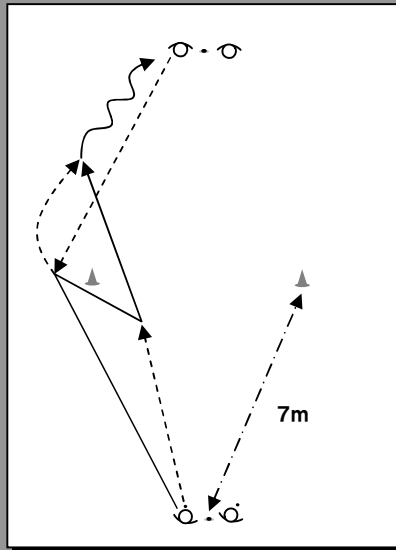


【オーガナイズ】
 ・壁打ち 3人にボール1個
 ① 交互にワンタッチ
 ② コントロールしてからパス

 ・壁から10m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・キックの反復
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なキックフォームの獲得
 ・コーディネーショントレーニング
 ステップワーク
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2

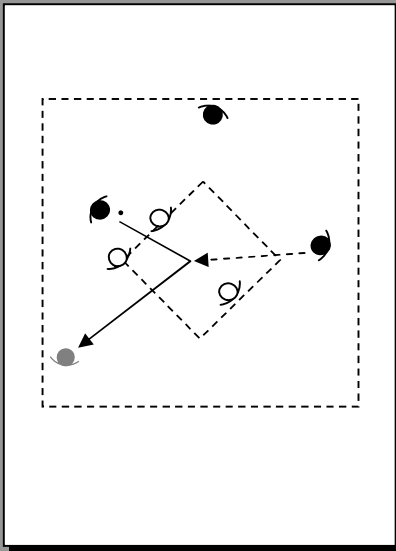


【オーガナイズ】
 ・4人にボール2個
 ① ボール保持側のパスからスタートで図のように壁パス交換からボール保持側が変わる
 ② 左右交互に行う

 ・緩急

【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
 角度とタイミング
 ・リズムの変化 スピードの緩急の付け方
 ・パスをしたら動く
 ・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
 ② 中央のエリアではワンタッチのみ

 ・20m×20m+8m×8m

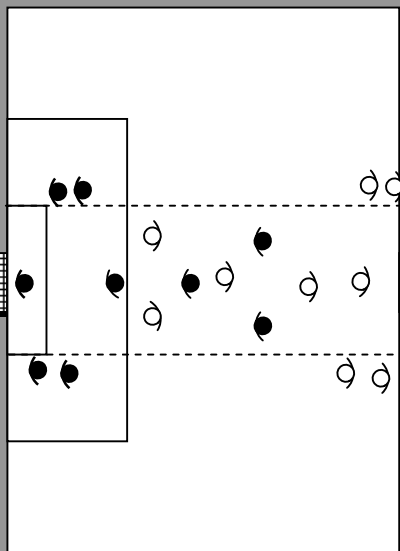
【目的】
攻撃面
 ・パスコースをつくる動き
 ・マークを外す動き
 ・パスがドリブルの判断
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・パスをしたら動く
 ・広がり
 ・攻守の切り替え
守備面
 ・ボール保持者に一番近い近いものが奪いに行く
 ・カバーリング
 ・予測

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

- ・5v5
- ① システムの指定は特に無し
- ② 3分で交代

・20m×45m

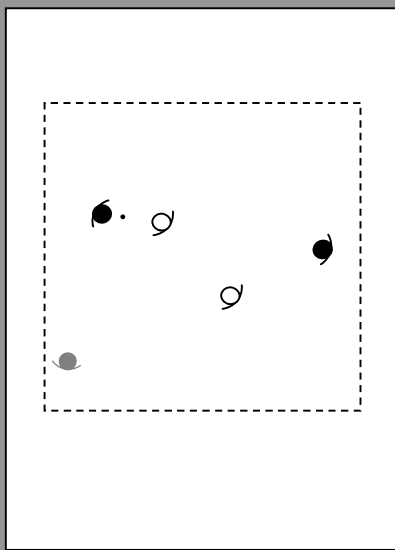
【目的】

- ・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
- ・ホールに寄る
- ・三角形
- ・広がる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化
- ・クロスからのシュート

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

TRAINING.1

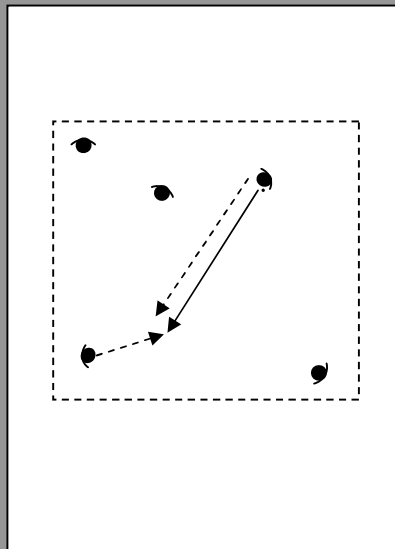


【オーガナイズ】
 ・2v2+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② 2タッチ以下

 ・15m×15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・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
 ・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.2

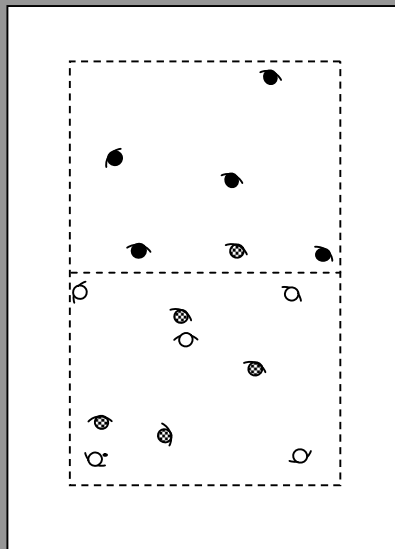


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① パス交換
 ② パスをした選手がボールを奪いに行く
 ③ 一番近い選手がボールを奪いに行く
 ④ 1分間連続

 ・15m×15m

【目的】
 ・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
 ・守備の予測
 ・ボールを奪う

TRAINING.3

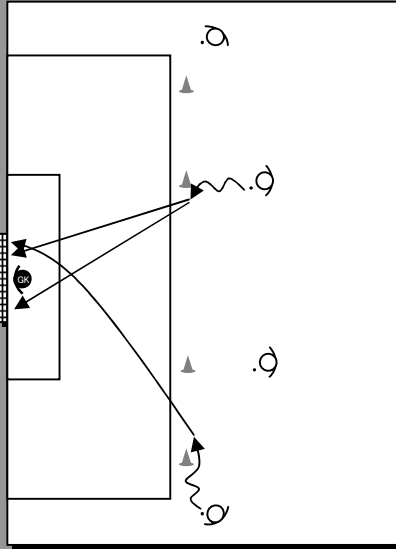


【オーガナイズ】
 ・10v5
 ① 黒は半分より上、白は半分より下でのみプレー可
 ② 奪われたチームが守備
 ③ 守備はエリア関係なし
 ④ 浮き球は無し

 ・15m×40m

【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.4

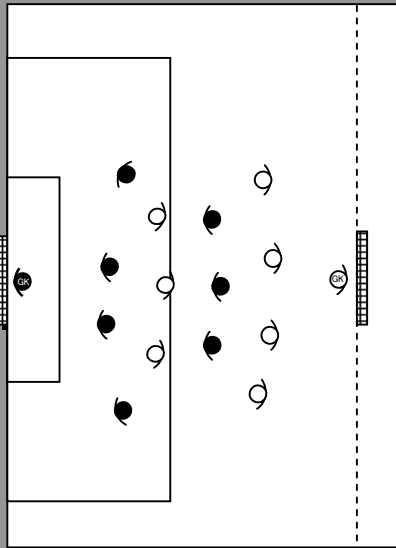


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 外側の選手は遠いサイドを狙う
 ② 中央側の選手は近いサイド、遠いサイドどちらでも可

 ・図参照

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・キックの反復
 ・体勢 立ち足の位置 振り足
 ・蹴った足がリバンドの第一歩へ

GAME

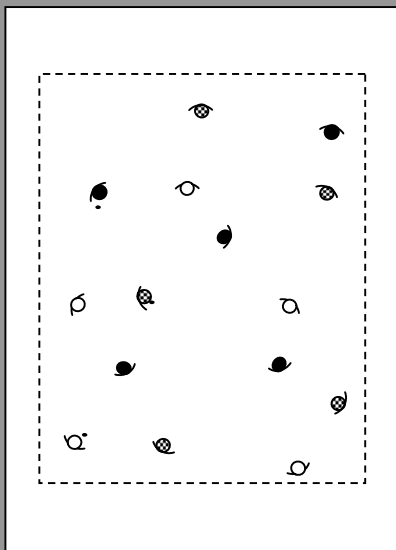


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特になし

 ・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
 ・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】

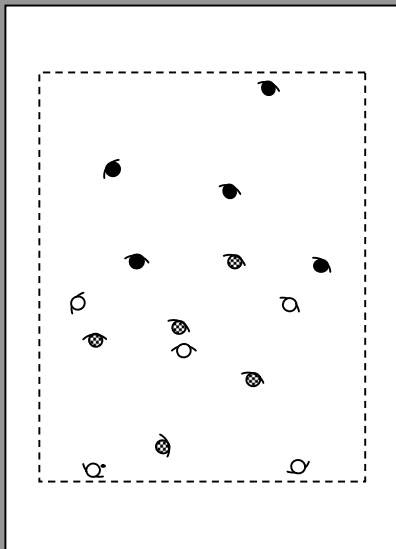
- ・5人にボール1個
- ① 各色内でパス交換
- ② ドリブルからスイッチ
- ③ ロングパス 浮き球
- ・5人にボール2個
- ① 決められた色の順番でパス交換
例：赤→黄→灰
- ② ボール3個で

・25m×30m

【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
- ・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
- ・浮き球の処理 落下地点

TRAINING.2



【オーガナイズ】

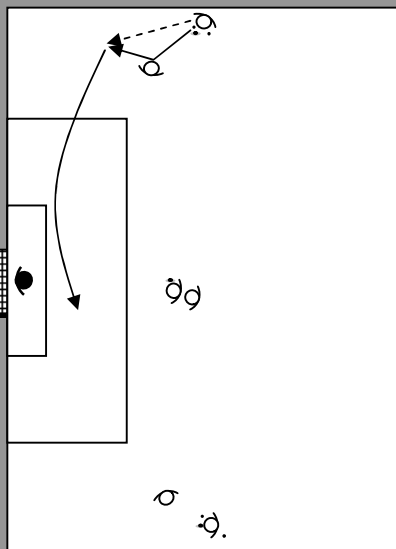
- ・10v5

・25m×30m

【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
- ・パスコースを消す 予測

TRAINING.3



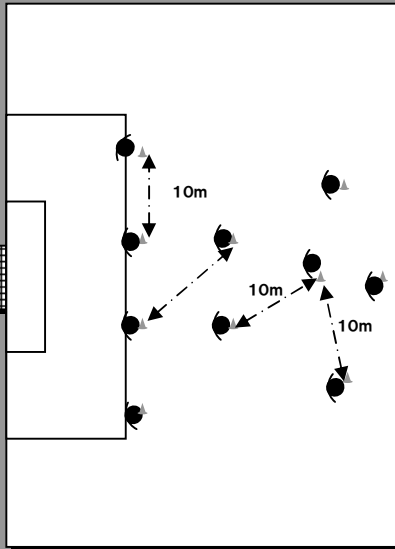
【オーガナイズ】

- ・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 3チームに分かれ、各チームで得点競争
- ④ クロスは胸か頭の高さ
- ・左右交互に
- ・脚でも良いがヘディング優先
- ・ミスが起こっても最後までシュートを狙う

【目的】

- ・クロスからシュート
- ・常に動きながらプレー
- ・正確にシュート
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・ヘディング
しっかりとたく
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
- ・クロスを買

GAME

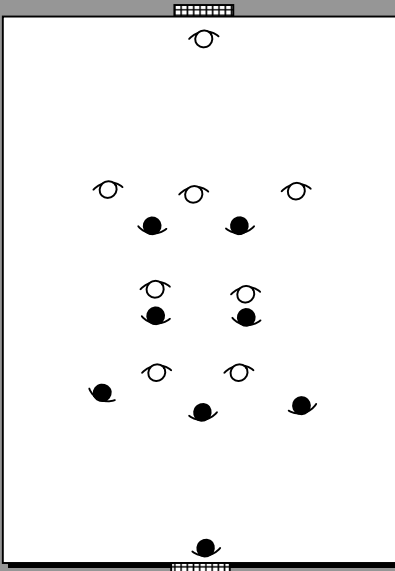


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 試合のイメージを持った中でトレーニング
 ② 10m×6 指定されたコーンへ
 ③ 20m×3 2本目のコーンへ
 ④ 30m×3 3本目のコーンへ

 ・試合時守備の正しいポジションへ帰るイメージを持って
 ・再開は、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
 ・スピードを緩めない
 ・反応のはやさ

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

 ・30m×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
 ・組み立てる
 ・数的有利を作る
 ・急がない
 ・リズムの変化
 ・相手の裏を取る3人目の動き
 ・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
 ・相手のパスコースを予測
 ・カバーリング