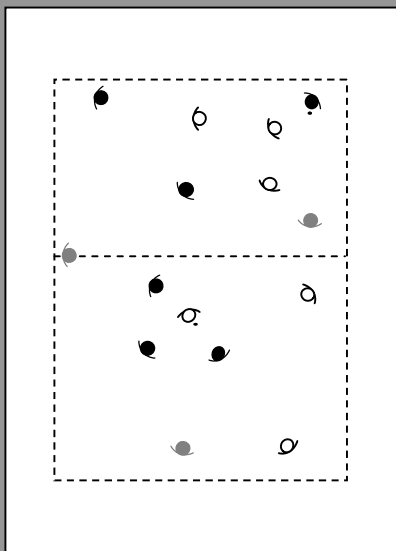


TRAINING.1

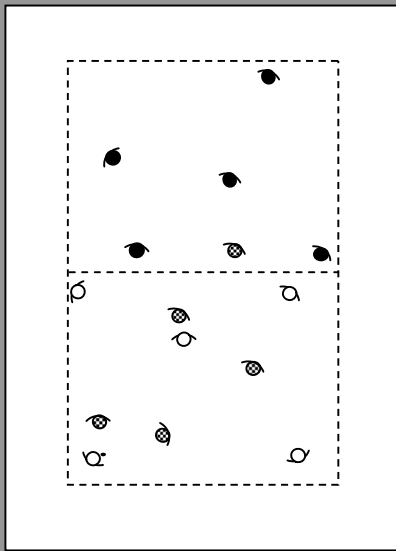


【オーガナイズ】
 ・3v3+3v3+3ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② ジョーカーは両方のグリッドをサポート

 ・18m×14m
 ・18m×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
 ・ボールに寄る
 ・バスをしたら動く
 ・情報を与える 得る
 ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
 特にジョーカーは全てのエリアを把握する

TRAINING.2

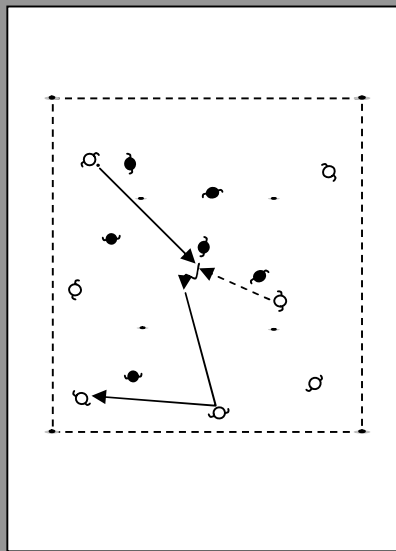


【オーガナイズ】
 ・10v5
 ① 黒は半分より上、白は半分より下でのみプレー可
 ② 奪われたチームが守備
 ③ 守備はエリア関係なし
 ④ 浮き球は無し

 ・15m×24m

【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
 ・アグレッションにボールを奪いに行く
 ・カバーリング

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 中央のグリッド内でバス交換を目指す
 ② 中央グリッドでは立ち止まらない

 ・40m×36m+12m×12m

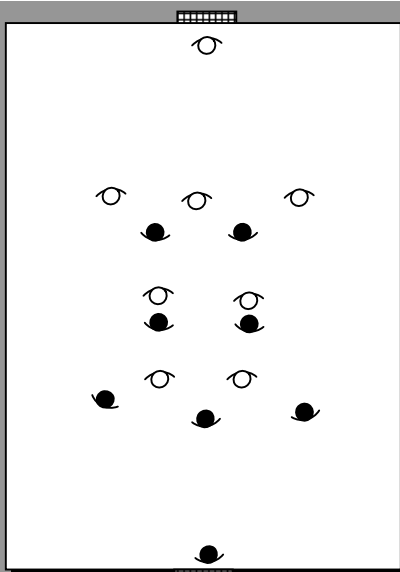
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・いつどこに動き出すか
 ・ボールに寄る
 ・いつ動き出すか 動きを見させる
 ・情報を得る 観る
 ・スペースを共有する
 ・相手と相手の間に顔を出す

天候:雨

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

・36m×54m

【目的】

攻撃側

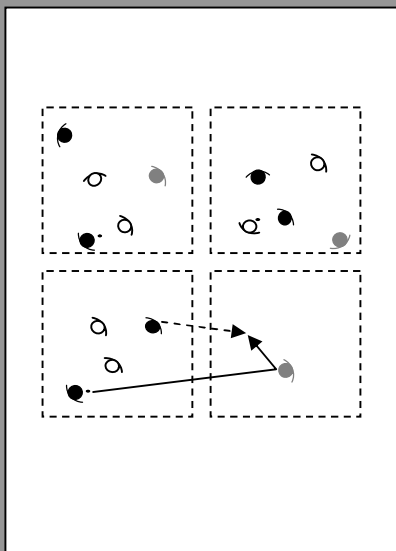
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・組み立てる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化

・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
- ・下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・2v2×3+3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 ジョーカーは1プレー後必ずそのグリッドから移動しなければならない

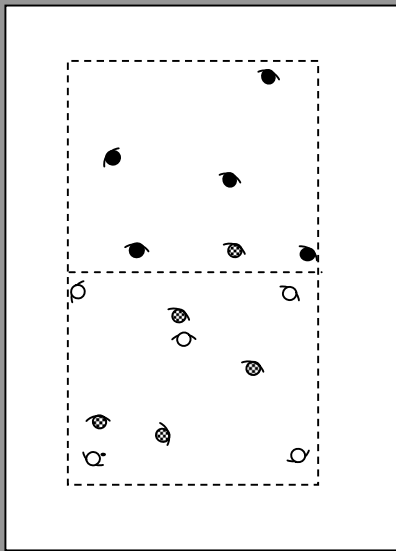
Option
 ・ジョーカーは空いているグリッドでパスを受けても可
 この場合全員がグリッドを移動

・9m×9m

【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
- ・パスとドリブルの判断
- ・3v2の有利を使っての判断
- ・パスをしたら動く
- ・情報を与える 得る
- ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
- ・特にジョーカーは全てのエリアを把握する

TRAINING.2



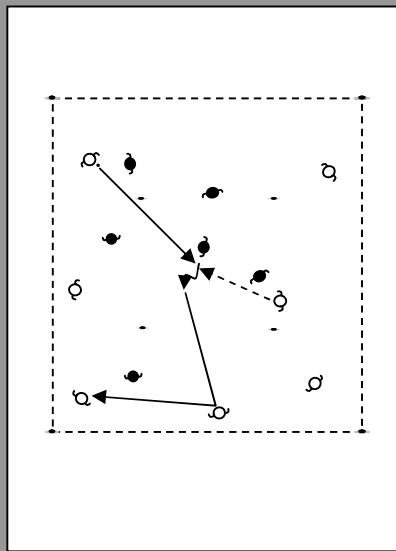
【オーガナイズ】
 ・10v5
 ① 黒は半分より上、白は半分より下でのみプレー可
 ② 奪われたチームが守備
 ③ 守備はエリア関係なし

・14m×34m

【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

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 中央のグリッド内でパス交換を目指す
 ② 中央グリッドでは立ち止まらない

・30m×30m+12m×12m

【目的】

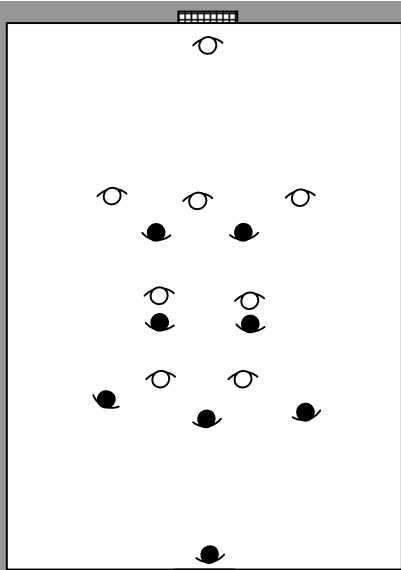
- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動き
- ・いつでもどこに動き出すか
- ・ボールに寄る
- ・いつ動き出すか 動きを見させる
- ・情報を得る 観る
- ・スペースを共有する
- ・相手と相手の間に顔を出す

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

・40m×50m

【目的】

攻撃側

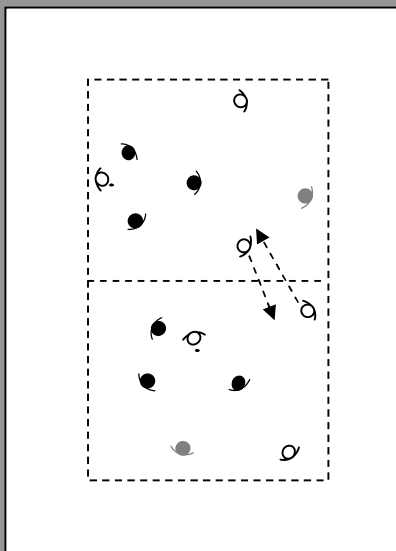
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・組み立てる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化

・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
- ・下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1

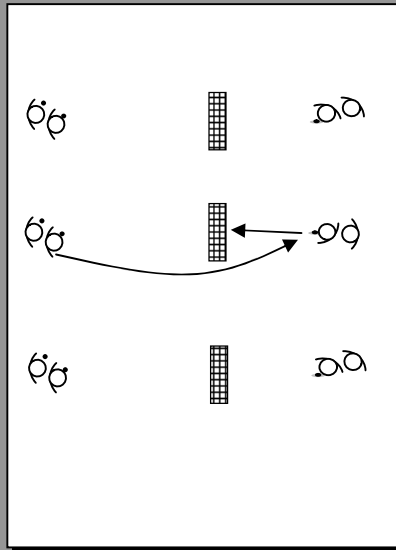


【オーガナイズ】
 ・(3v3+1ジョーカー)×2
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② 同色の中でチャンスがあればグリッドを入れ替わる

 ・20m×12m

【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
 ・ボールに寄る
 ・バスをしたら動く
 ・情報を与える 得る
 ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
 全てのエリアを把握する

TRAINING.2

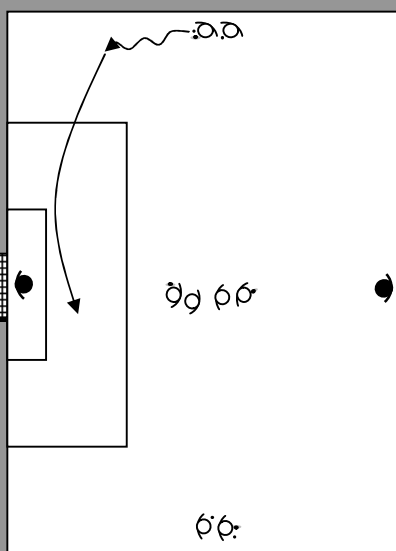


【オーガナイズ】
 ・ヘディングシュート
 ① 投げられたボールをヘディングシュート
 ② 浮き球を蹴ってそれをヘディングシュート

 ・3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
 強くたくたく
 ・ヘディングできるようにキック

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・クロスからヘディングシュート
 ① 固参照
 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

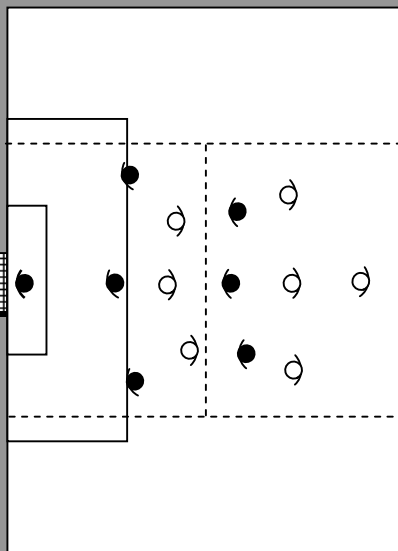
【目的】
 ・クロスからシュート
 ・常に動きながらプレー
 ・バスとランニングのシンクロ
 ・ヘディング
 しっかりとたく
 しっかり跳ぶ、反る
 落下地点を素早くとる
 ・ゴール前への入り方
 ・クロスの特徴

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
- ② 中央の相手ゴールに近いエリアはフリータッチでプレー可能
上記以外のエリアでは2タッチ以下

・68m×45m

【目的】

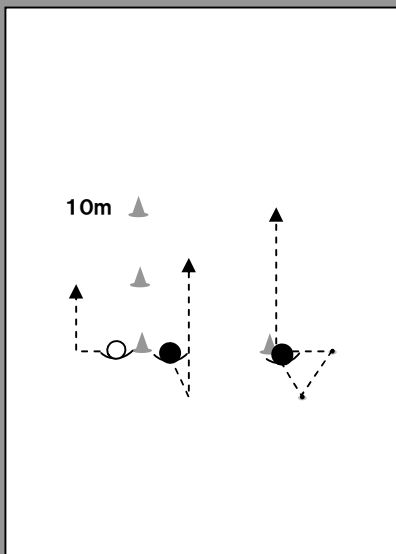
攻撃側

- ・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

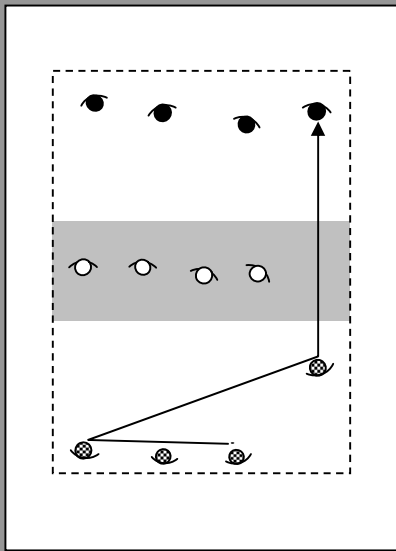


【オーガナイズ】
 ・1人ボール1個
 ① ドリブル フェイント
 ② ボールを減らしてパス交換
 ・スピードトレーニング
 ① 5m×4本 サイドステップから
 ② 7m×4本 バックステップから
 ③ 10m×4本 サイド→バックステップから

 ・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・アジリティ・フィクネス能力の向上
 ・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.2

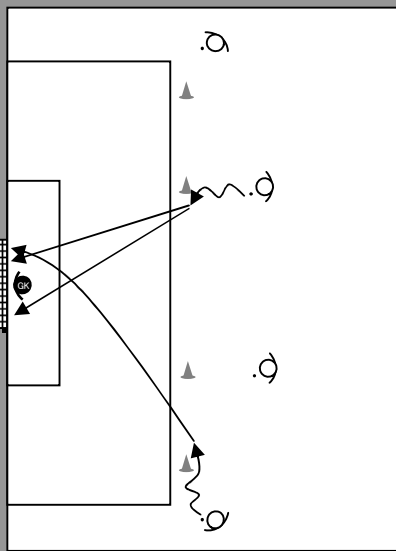


【オーガナイズ】
 ・8v4
 ① 守備は中央の灰色のエリアのみ移動可能
 ② 攻撃側は逆サイドにボールを運ぶが、
 逆へのボールはワンタッチのみ

 ・20m×(10m・5m・10m)

【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
 ・守備者の間に顔を出す
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 相手、味方の状況
 ・リズムの変化
 ・守備のスライド 横へのカバー
 ・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】
 ・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

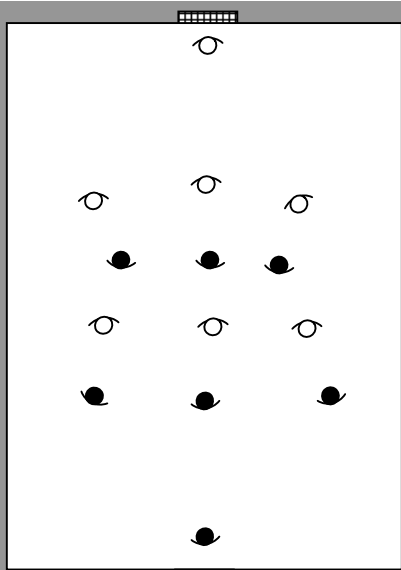
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・キックの反復
 体勢 立ち足の位置 振り足
 ・蹴った足がリバウンドの第一歩へ

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×50m

【目的】

攻撃側

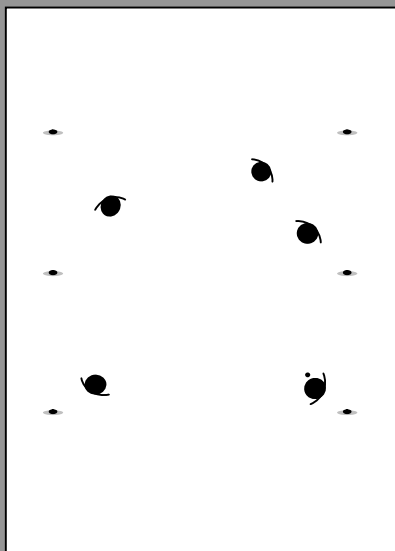
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・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
- ・正しいポジション
- ・背後をとられない インターセプト
- ・下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

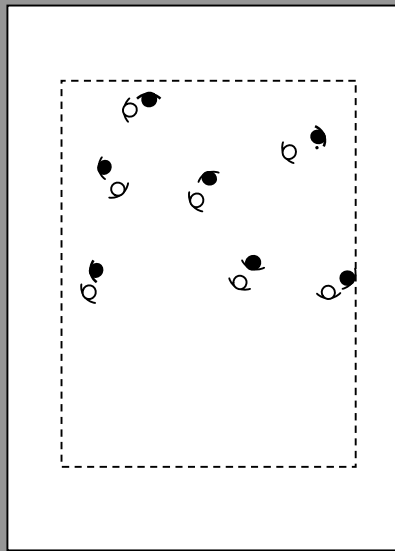


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① パス交換
 ② パスをした選手がボールを奪いに行く
 ③ パスを受けた選手に近い者がボールを奪いに行く

 ・15m×15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・いつ動き出すか
 ・ボールに寄る
 ・パスをしたら動く
 ・ボールが一番近い者が奪いに行く
 自らの役割を知る

TRAINING.2

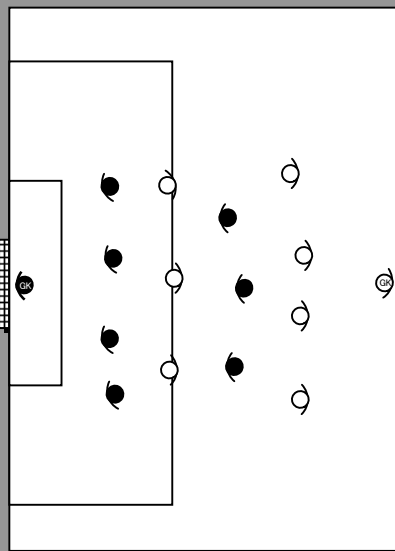


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① ポゼッション

 ・20m×35m

【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 責任
 ・カバーリング

GAME

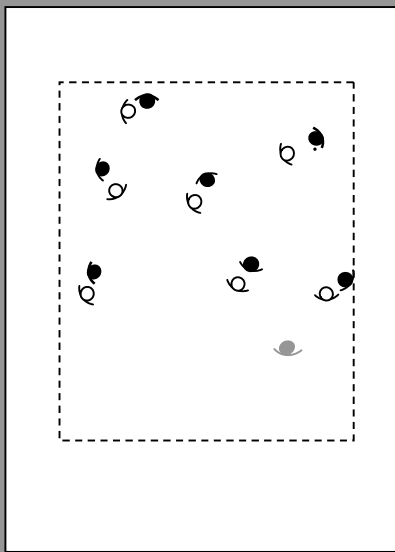


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・52.5m×45m

【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
 ・ボールに寄る
 ・三角形
 ・急がない
 ・リズムの変化
 ・切り替え
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

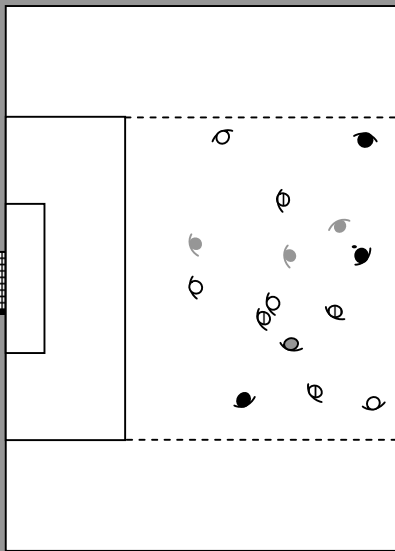


【オーガナイズ】
 ・7V7+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・20m×30m

【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 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 責任
 ・カバーリング

TRAINING.2

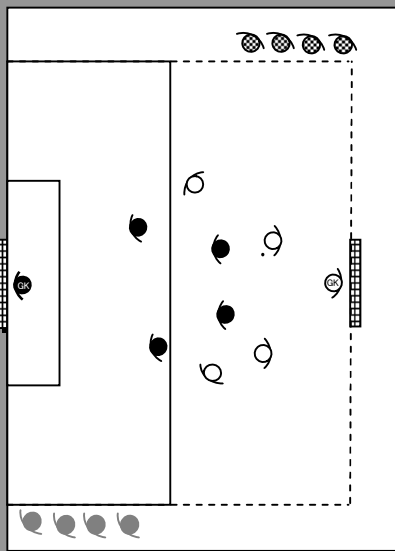


【オーガナイズ】
 ・7V7+1ジョーカー 各チーム2色で
 ① 2色が味方同士
 ② マンツーマン
 ③ 同色同士のパス交換は無し

 ・40m×36m
 ・3人にボール1個
 ① ロングキックからヘディングで3人目へパス

【目的】
 ・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
 ・マークに責任を待つ

GAME

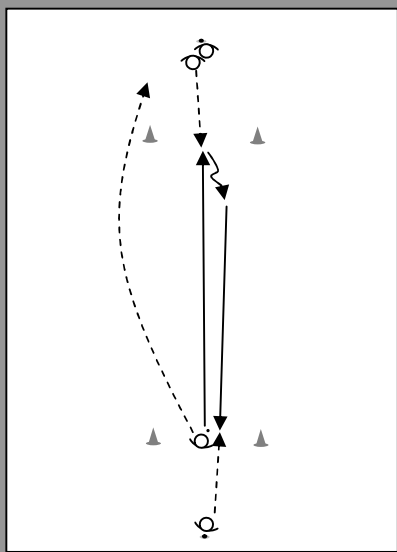


【オーガナイズ】
 ・4V4+GK
 ① 3分でメンバー交代

 ・40m×33m

【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
 ・組み立て 三角形の頂点の選手
 ・急がない
 ・リズムの変化
 守備側
 ・シュートを打たせない
 ・インターセプトを狙う
 ・正しいポジショニング
 ・ボール保持者に寄せる
 ・カバーリング
 ・闘う

TRAINING.1



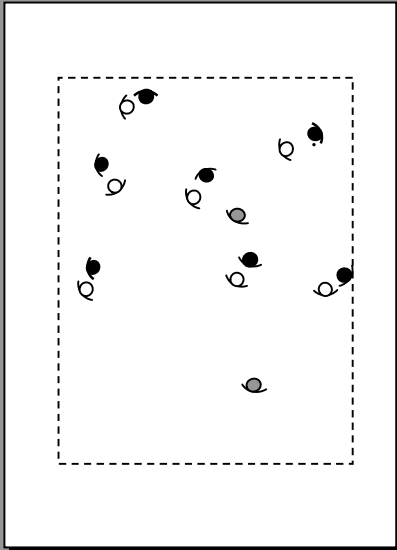
【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① コーン間にパスをし、受け手はコーンの前でコントロール
 ② パスをしたら逆側に移動

・20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・情報を得る
- ・コントロールからパスまでを素早く
- ・コントロールの方向付け

TRAINING.2



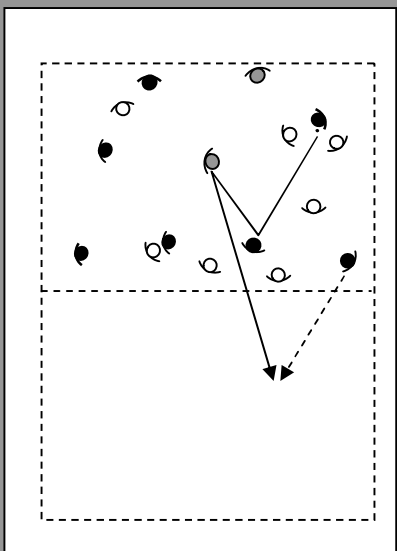
【オーガナイズ】
 ・7v7+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを保持している側の味方

・20m×30m

【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 責任
 ・カバーリング



【オーガナイズ】
 ・7v7+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 逆グリッドでパスを3本つなげば得点

・30m×40m

【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

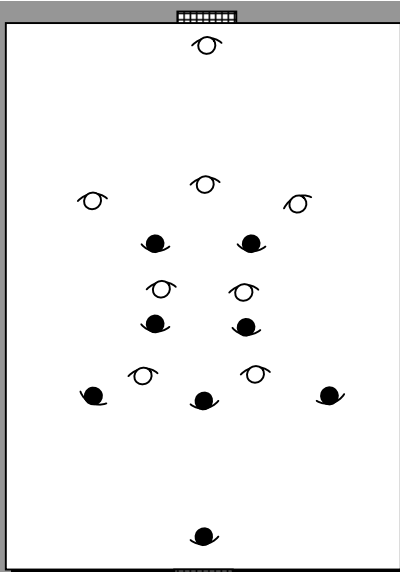
・アグレッシブにボールを奪いに行く
 ・正しいポジション
 ・背後をとられない インターセプト
 ・絶対にマークを離さない
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① システムの指定は特に無し

・40m×50m

【目的】

攻撃側

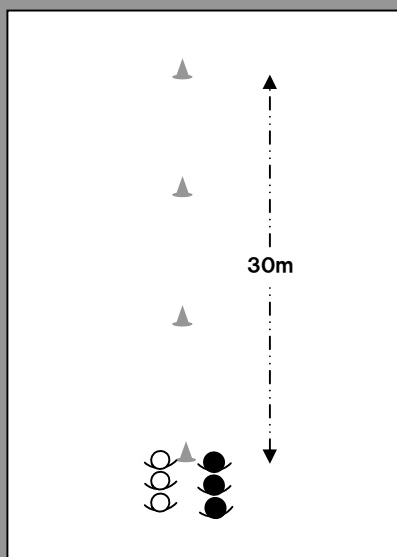
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・パスを出して動く

・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
- ・正しいポジション
- ・背後をとられない インターセプト
- ・下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

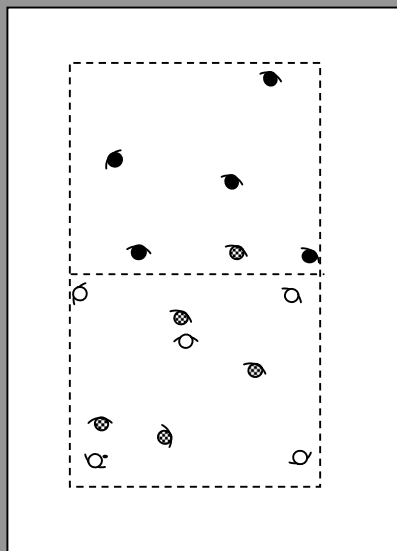


【オーガナイズ】
 ・ボール無しのウォーミングアップ
 ① 様々な動きを取り入れたランニング
 ② 様々な動きを取り入れたステップワーク
 ③ ストレッチ
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×7本
 ② 20m×4本
 ③ 30m×2本

 ・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
 ・ゴールまでスピードを緩めない
 ・反応のはやさ

TRAINING.2

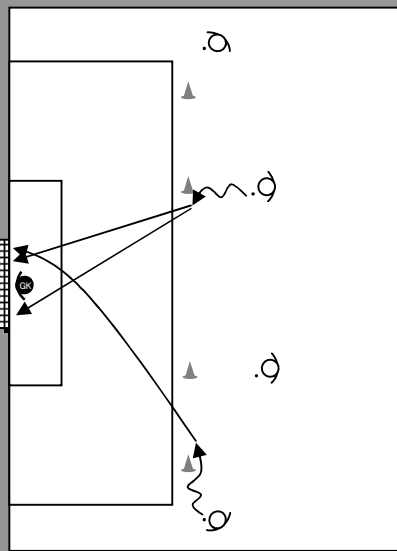


【オーガナイズ】
 ・10v5
 ① 黒は半分より上、白は半分より下でのみプレー可
 ② 奪われたチームが守備
 ③ 守備はエリア関係なし

 ・12m×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
 ・アグレッションにボールを奪いに行く
 ・カバーリング

TRAINING.3



【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

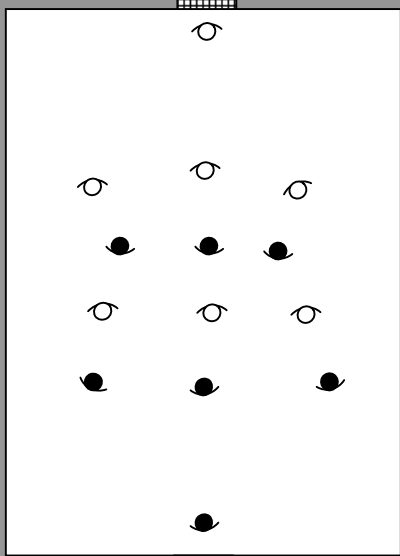
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・キックの反復
 体勢 立ち足の位置 振り足
 ・蹴った足がリバウンドの第一歩へ

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

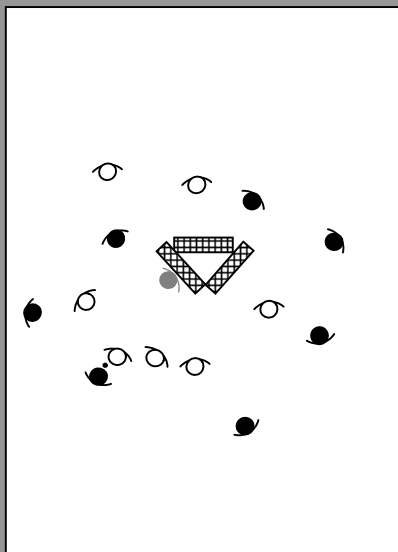
・40m×45m

【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
・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
・正しいポジション
・背後をとられない インターセプト
・下がらない
・カバーリング

TRAINING.1

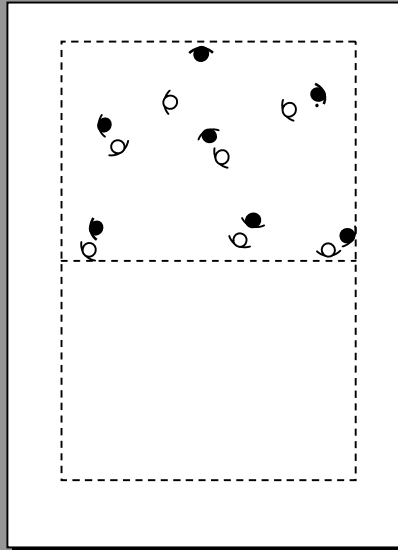


【オーガナイズ】
 ・7v7+GK
 ① GKは3つのゴールを守る
 ② ボールを保持している側はどのゴールを攻めても良い
 ③ ハンドパス シュートはヘディングのみ
 ④ 足で シュートはワンタッチのみ

・図参照

【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
 ・情報を得る 観る
 ・ヘディング
 ・ボレー

TRAINING.2



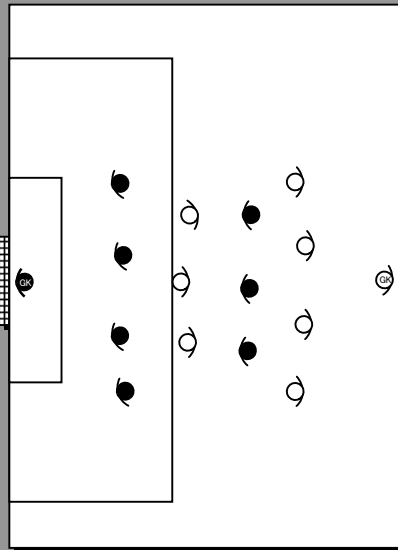
【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 隣のグリッドへフワツや3人目の動きで進入
 ② マンツーマンで
 ③ フリーで

・35m×40m

【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 責任
 ・正しいポジション
 ・カバーリング

GAME



【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① システムの指定は特に無し

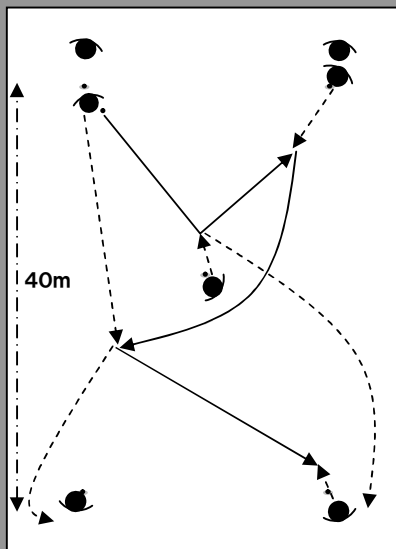
・52.5m×68m

【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
 ・ボールに寄る
 ・三角形
 ・数的優位を作り出す
 ・攻め急がない
 ・リズムの変化

・切り替え

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

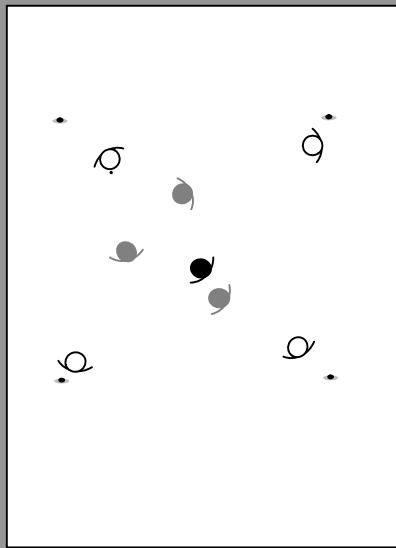


【オーガナイズ】
 ・7人にボール1個
 ① 図参照

 ・40m×15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・パスをしたら動く
 ・コントロールの方向
 ・情報を得る
 ・リズムの変化
 ・3人目の動き

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側の味方

 ・20m×17m

【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
 ・強く正確なパス
 ・情報を得る 与える
 ・パスをしたら動く
 ・情報を得る 与える
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

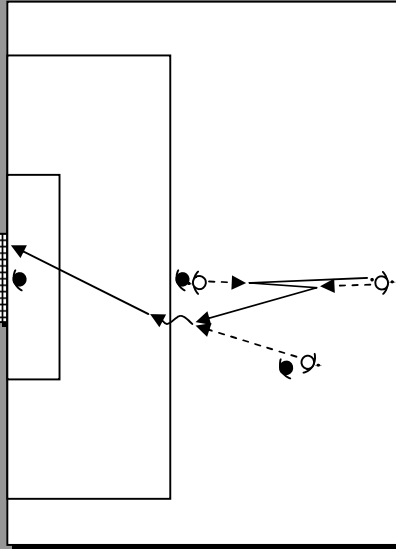


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② 3人目の動きで隣のグリッドへ移動

 ・①20m×17m
 ・②20m×34m

【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
 ・強く正確なパス
 ・情報を得る 与える
 ・パスをしたら動く
 ・情報を得る 与える
 ・3人目の動き
 ・スペースへ飛び出す
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.4

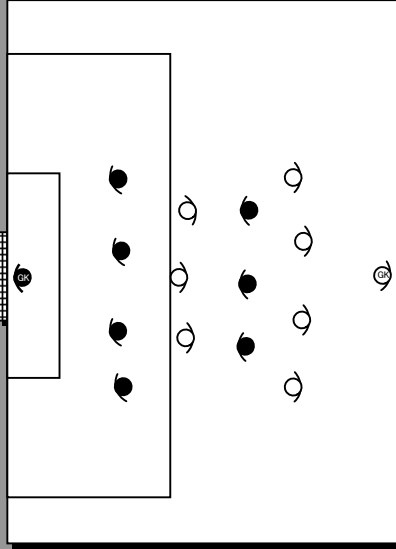


【オーガナイズ】
 ・1v1 & 1v1+1(3v2)からシュート
 ① 図参照

 ・左右時間で交代

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き 駆け引き
 ・ボールに寄る
 ・パスをしたら動く
 ・スピードにのった状態でのシュート
 ・相手がいる中でのシュート
 ・スピードを落とさないパスとコントロール

GAME



【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-4-3

 ・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
 ・ボールに寄る
 ・三角形
 ・数的優位を作り出す
 ・攻め急がない
 ・リズムの変化
 ・切り替え
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