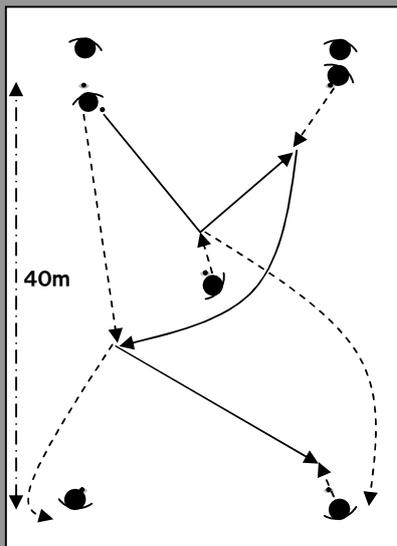


TRAINING.1

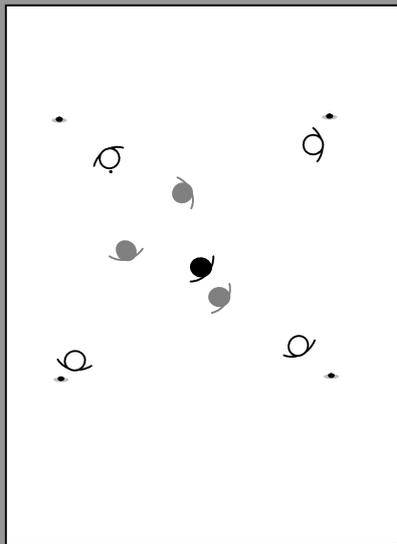


【オーガナイズ】
 ・7人にボール1個
 ① 図参照

 ・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

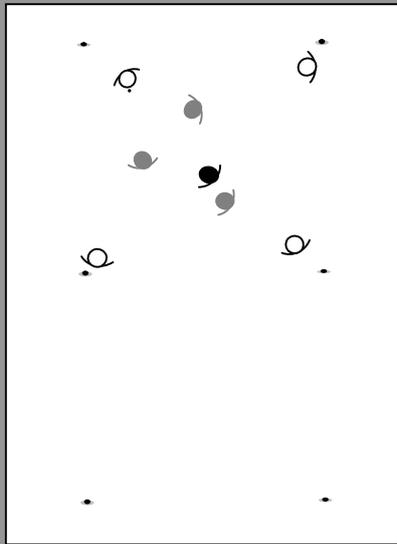


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・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

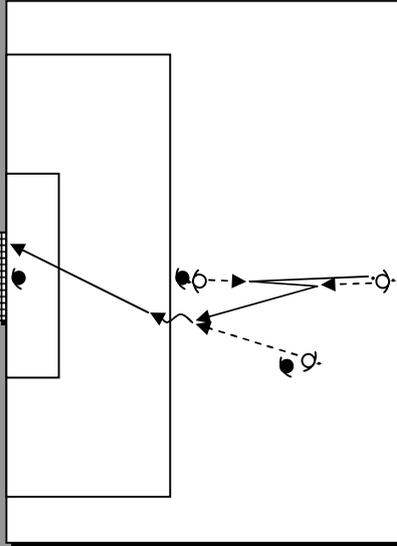


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② 3人目の動きで隣のグリッドへ移動

 ・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

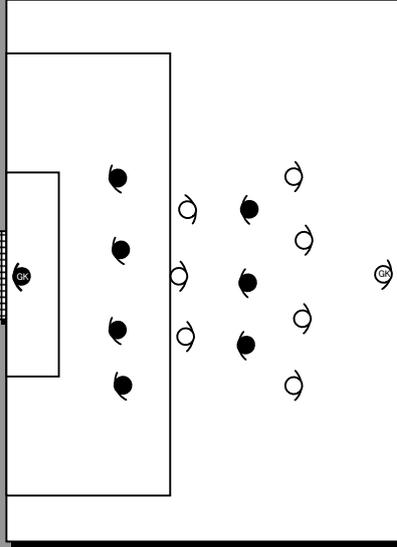


【オーガナイズ】
 ・1v1 & 1v1+1(3v2)からシュート
 ① 図参照

 ・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

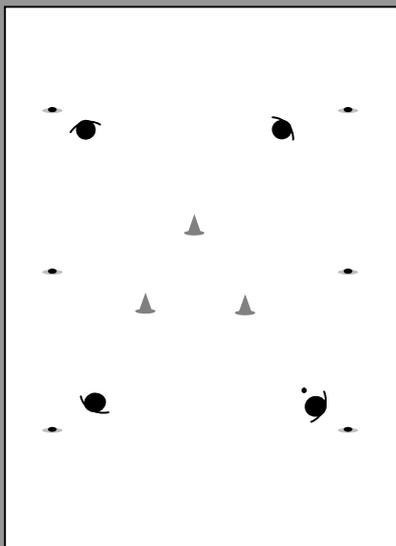


【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-4-3

 ・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

TRAINING.1

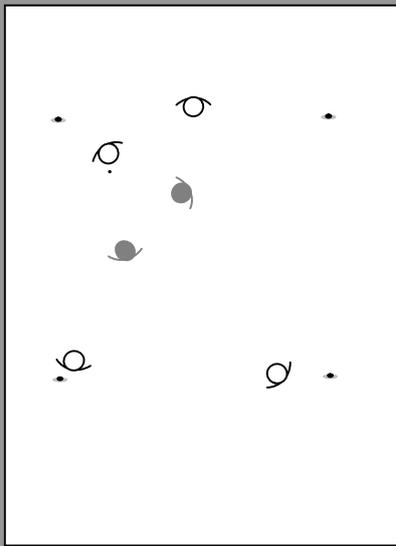


【オーガナイズ】
 ・4人にボール2個
 ① フリーで
 ② バス交換 バスは必ずコーンを通して
 ③ コーンの外で2本バス交換した後、三角形の中で受ける

 ・20m×18m

【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
 ・バスとコントロールの質
 ・バスをしたら動く
 ・間に顔を出す
 ・コントロールからバスまでを素早く
 ・コントロールに意図を持つ 方向付け

TRAINING.2

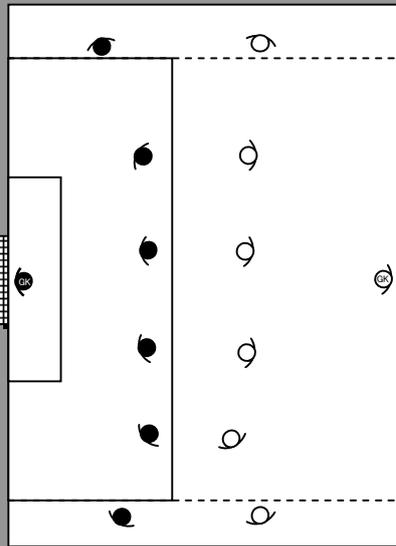


【オーガナイズ】
 ・2v2+2
 ① 守備は固定で3分で交代
 ② サーバーとのリターン無し
 ③ サーバーは1タッチ
 ④ サーバーはバスを受けたら中に入り、誰か1名サーバーに入る

 ・18m×20m

【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
 ・強く正確なバス
 ・情報を得る 与える
 ・バスをしたら動く
 ・3人目の動き サポート
 ・ボールの移動中にアクションを起こす
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・4v4+4ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボール保持側の味方
 ② ジョーカーは1タッチ リターン無し

 ・33m×40m

【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・三角形
 ・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
 ・一気にスピードアップ
 ワンツー 3人目の動き
 ・バスを出して動く

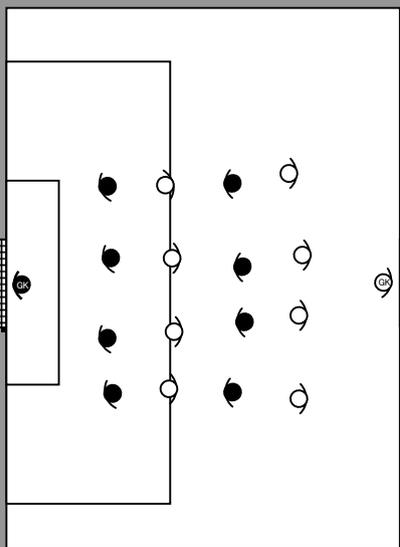
 ・切り替え
守備側
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 ・下からない
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・9v9

① 1-4-4

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

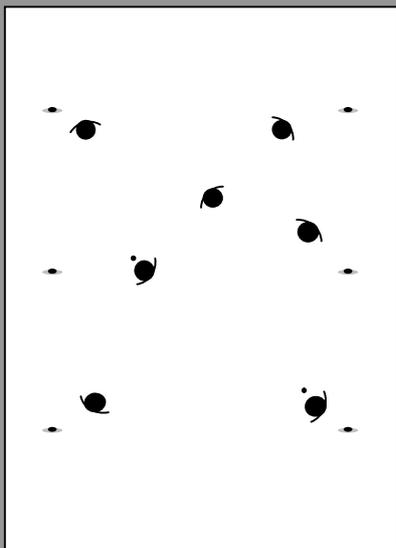
- ・常に動きながらプレー
- ・組み立てる 急がない
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・数的優位を作り出す
- ・攻め急がない
- ・リズムの変化

・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

TRAINING.1

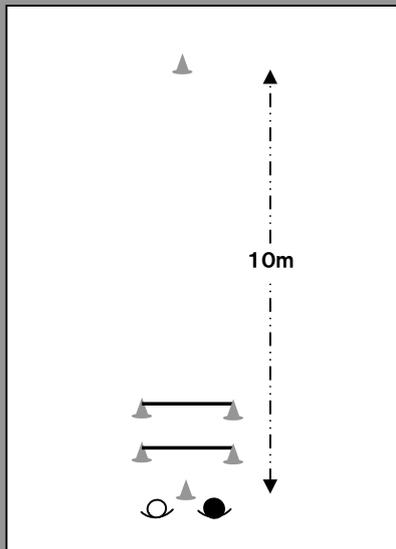


【オーガナイズ】
 ・7人にボール2個
 ①パス交換
 ②3人目の動きを入れて
 ③ボール保持者に対してオーバーラップ

 ・20m×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
 ・ボールに寄る
 ・パスとコントロールの質
 ・パスをしたら動く

TRAINING.2

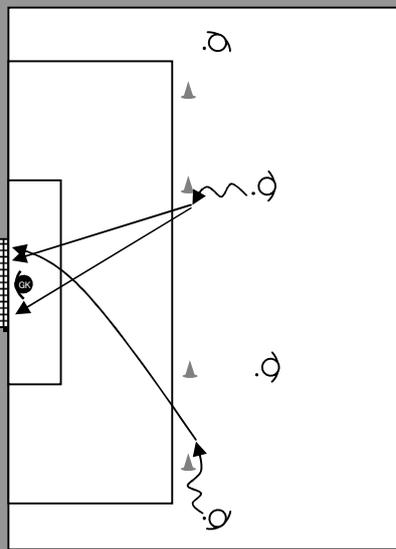


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ①10m×3本
 ②15m×3本
 ③10m×4本 バーを跳んで潜って
 ④20m×2本
 5m進み、90° 角度を変えて5m、更に10m

 ・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.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

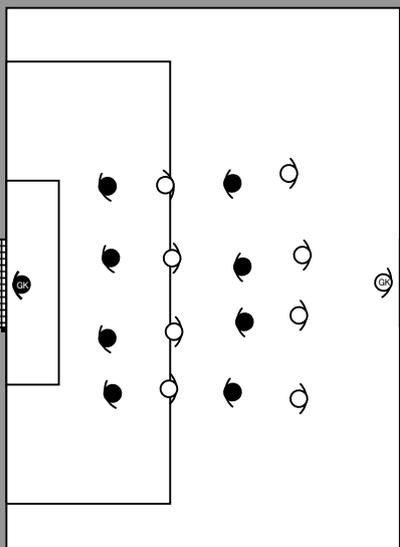
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・キックの反復
 体勢 立ち足の位置 振り足
 ・蹴った足がリバウンドの第一歩へ

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・9v9

① 1-4-4

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

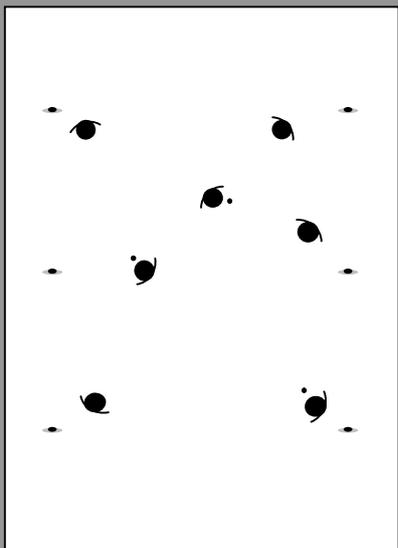
- ・常に動きながらプレー
- ・組み立てる 急がない
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・数的優位を作り出す
- ・攻め急がない
- ・リズムの変化

・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

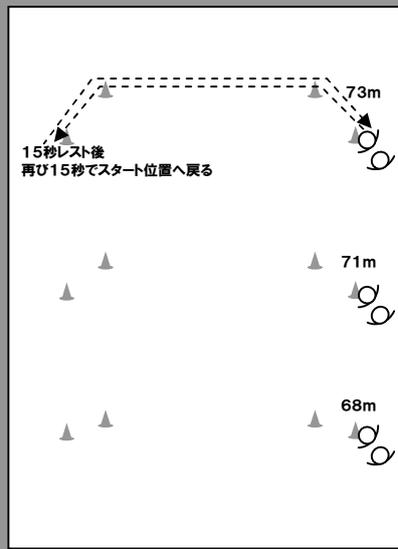
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② 投げられたボールをヘディング
 ③ 投げられたボールをホレー

【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
 ・ヘディング
 ・浮き球の処理
 ・パスをしたら動く

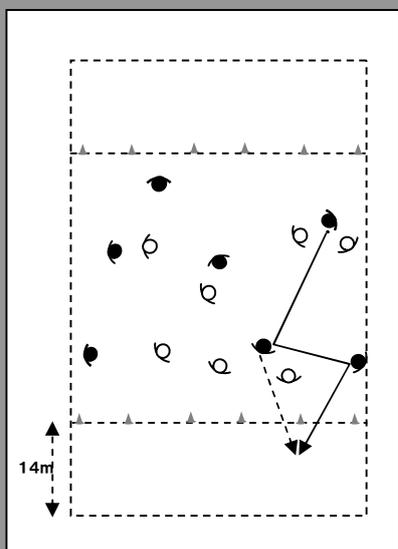
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・VMAトレーニング
 ① 15秒走って15秒休む
 ② 6分×3セット
 ③ セット間レストにパスやリフティングを入れる
 ・VMA100%

【目的】
 ・有酸素能力の向上
 ・自分の能力を知る

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① ポゼッションから3人目が上下のエリアに飛び出す
 ② エリアに進入後は逆エリアを目指す
 ・36m×68m

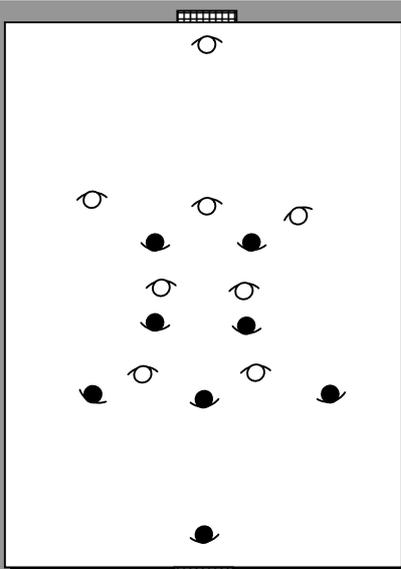
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・多くの運動量、長い距離を走る
 ・マークを外す動き
 ・パスがドリブルの判断
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く
 ・絶対にマークを離さない
 ・カバーリング

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

・50m×68m

【目的】

攻撃側

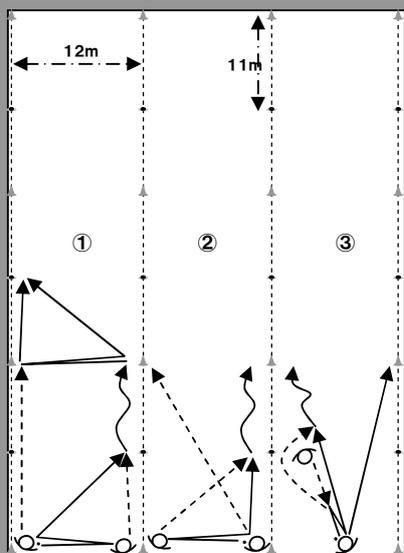
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
- ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・3人目の動き
- ・パスを出して動く

・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

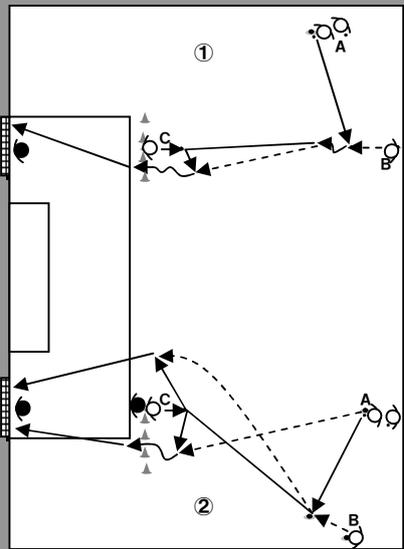


- 【オーガナイズ】**
- ・2人にボール1個
 - ① バス交換からワンツで次のコーンまで
次は役割を交代して①を繰り返す
 - ② バス交換から斜めの動きでボールを受ける
 - ③ 縦バスを引き出し、リターンから裏でバスを受ける動き
 - ④ ③の裏へのバスを浮き球で
 - ⑤ 逆まで到達したらヘディングのバス交換で戻る

・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
 - ・バスをしたら動く
 - ・ボールに寄る
 - ・マークを外す動き
 - ・リズムの変化 緩急をつける
 - ・いきなりトップスピードになる
 - ・情報を得る 観る 与える

TRAINING.2

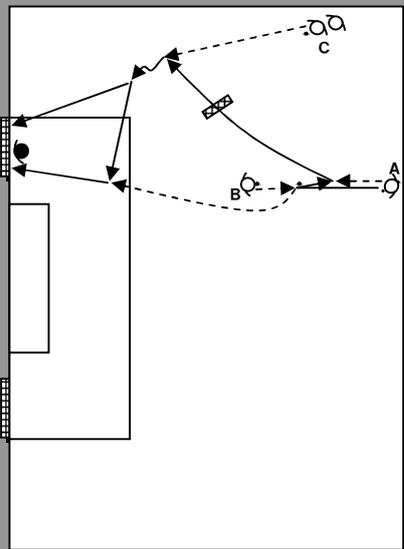


- 【オーガナイズ】**
- ・シュート
 - ① AはBへバスをし、Bはバスを受けてからCとワンツでコーンを抜けてシュートへ
 - ② (守備者を入れて) BはAからバスを受けてCにバス
AとBはバス後Cのサポートで3v1からシュートへ
 - ④ 時間で左右交代

・2箇所同時展開

- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
 - ・強く正確なバス
 - ・バ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
 - ・選択肢を持つ 与える

TRAINING.3



- 【オーガナイズ】**
- ・シュート
 - ① AはBへバスをし、Bはバスを受けてからCとワンツでコーンを抜けてシュートへ
 - ② (守備者を入れて) BはAからバスを受けてCにバス
AとBはバス後Cのサポートで3v1からシュートへ
 - ④ 時間で左右交代

・2箇所同時展開

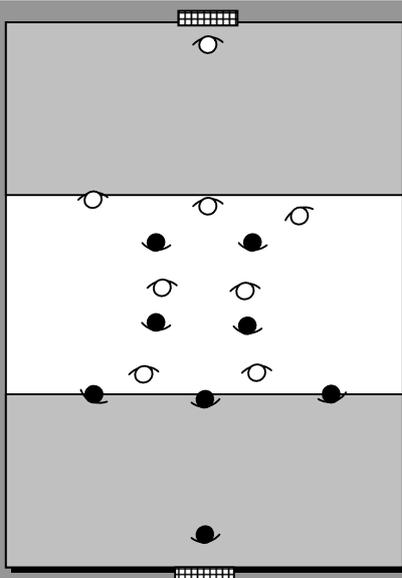
- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
 - ・強く正確なバス
 - ・バスとランニングのシンクロ
 - ・シュートを打つ選手のスピードを落とさないプレー
 - ・シュートの体勢
 - ・ボールに寄る
 - ・打った足がそのままリバウンドへ
 - ・情報を得る 与える
 - ・選択肢を持つ 与える

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
- ② 灰色エリアにドリブルでの進入は不可

・50m×68m

【目的】

攻撃側

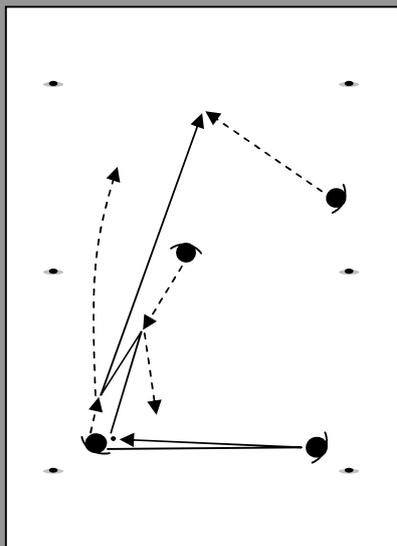
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
 - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・3人目の動き
- ・パスを出して動く

・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】

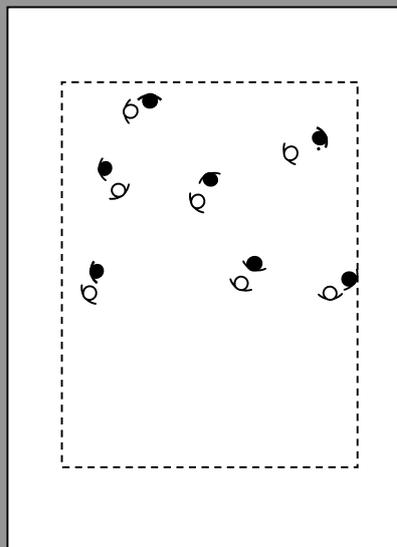
- ・4人にボール1個
- ① バス交換から逆側のグリッドの選手へパス
リターンから逆グリッドの3人目へパス
- ② 3人目へパスを出したらそのまま逆側へ移動
- ③ 縦パスを受けた選手も逆グリッドへ移動
- ④ 浮き球で

・13m×36m

【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
- ・状況に応じたサポート
- ・情報を得る 与える
- ・3人目の動き

TRAINING.2



【オーガナイズ】

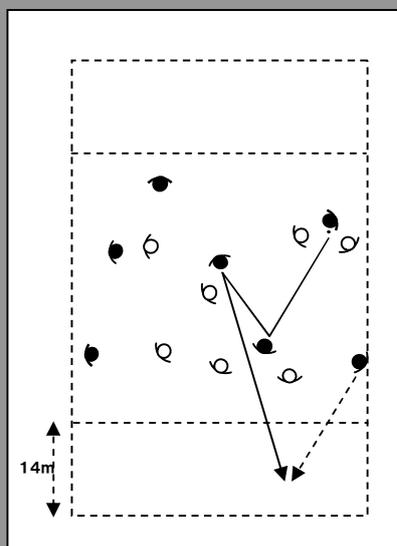
- ・7v7
- ① マンツーマン
- ② フリーで

・36m×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
- ・カバーリング

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・7v7
- ① ポゼッションから3人目が上下のエリアに飛び出す
- ② エリアに進入後は逆エリアを目指す

・36m×68m

【目的】

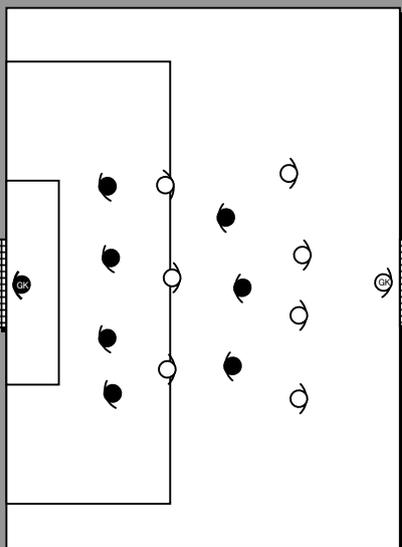
- ・常に動きながらプレー
- ・多くの運動量 長い距離を走る
- ・マークを外す動き
- ・パスかドリブルの判断
- ・ボールの状況に応じた要求 準備
- ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
- ・ボールに寄る
- ・広がり
- ・アグレッシブにボールを奪いに行く
- ・絶対にマークを離さない
- ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME

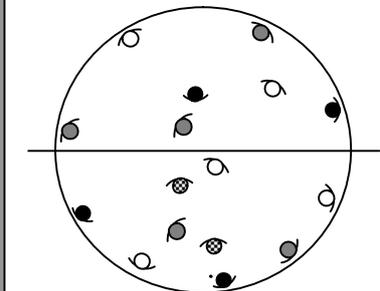


【オーガナイズ】
・セットプレーの守備
① コーナーキックへの対応
② フリーキックへの対応
・8v8
① システムの指定は特に無し

・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
・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
・闘う

TRAINING.1

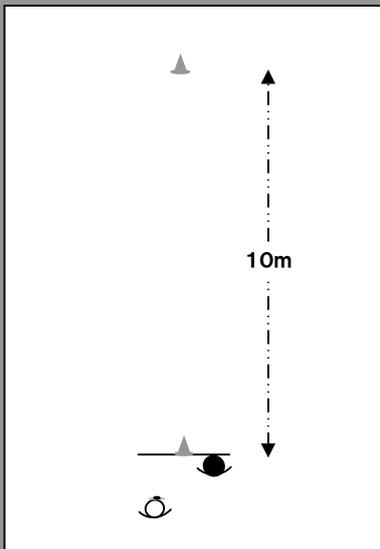


[オーガナイズ]
 ・14v2
 ① 黒→白→灰→黒の順でパスを回す
 ② 1タッチのみ
 ③ 20本つながれば鬼が罰ゲーム
 ④ ボールを失った選手と
 その選手にパスを出した選手が守備者になる

 ・センターサークルを使用

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・動きながら考える

TRAINING.2

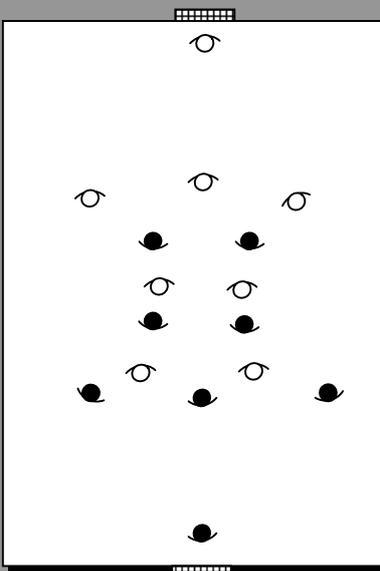


[オーガナイズ]
 ・スピードトレーニング
 ① 5m×4本
 ② 10m×4本 5mをターン
 ③ 7m×4本 うつ伏せから 仰向けから
 ④ 10m×4本 助走有り無し
 助走ありがラインを踏んだら助走無しはスタート

 ・再開時は、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

GAME

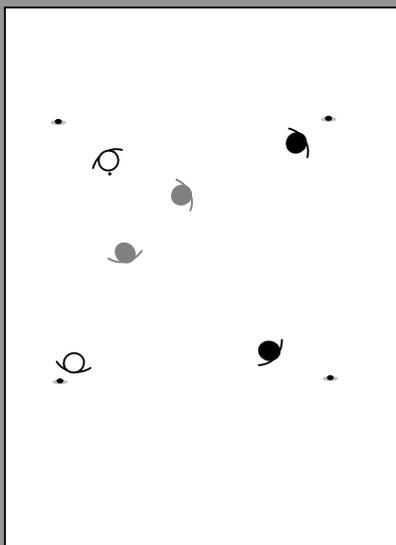


[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・72m×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

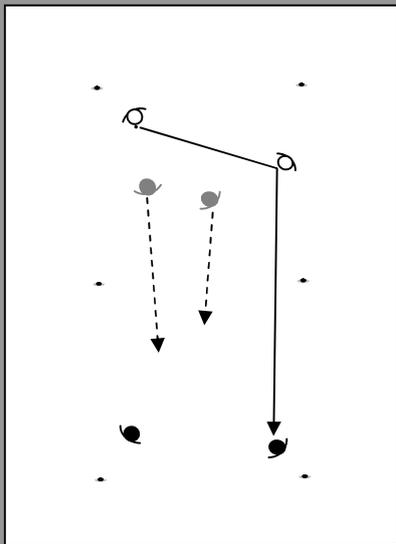


【オーガナイズ】
 ・4v2
 ① 失った色が守備

 ・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
 ・強く正確なパス
 ・情報を得る 与える
 ・パスをしたら動く
 ・相手の間に顔を出す
 ・ボールを受ける時の身体の向き
 ・次へのプレーを考える
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.2

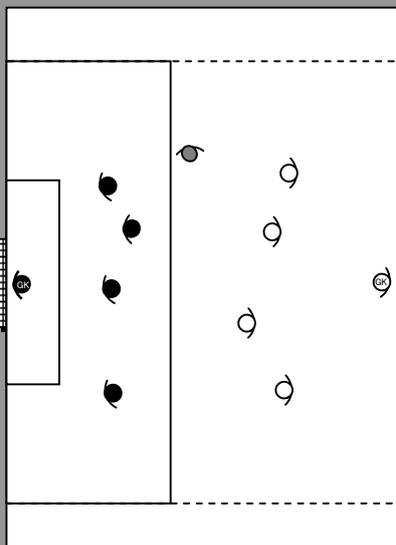


【オーガナイズ】
 ・4v2
 ① 逆グリッドにパスは1タッチのみ
 ② タイミングを見てまた元に戻る

 ・24m×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
 ・強く正確なパス
 ・情報を得る 与える
 ・パスをしたら動く
 ・3人目の動き
 ・相手の間に顔を出す
 ・攻守の切り替え
 ・積極的にボールを奪いに行く

GAME



【オーガナイズ】
 ・5v5+1ジョーキー
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×40m

 ・5v5
 ① システムの指定は特に無し

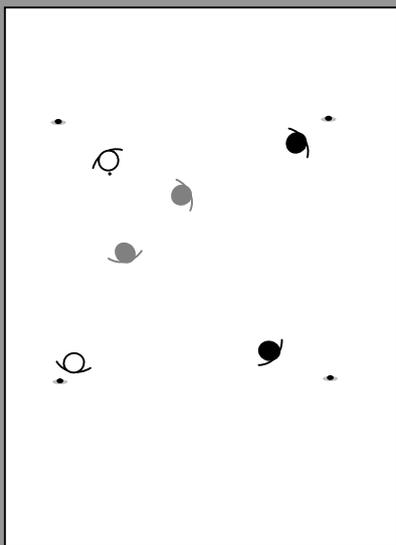
 ・40m×40m

 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×50m

【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
 ・局面で数的有利を作る
 ・攻め急がない 広く相手を揺さぶる
 ・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
 ・複数での連動した守備

TRAINING.1

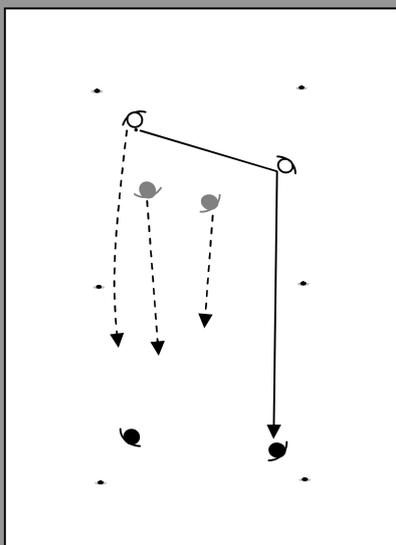


【オーガナイズ】
 ・4v2
 ① 失った色が守備

 ・14m×10m

【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
 ・相手の間に顔を出す
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.2

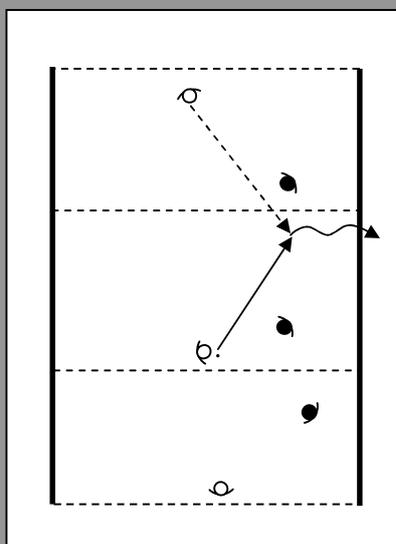


【オーガナイズ】
 ・4v2
 ① 逆グリッドにパスが入った場合、必ずパスを入れた色から1人サポートに移動
 ② タイミングを見てまた元に戻る

 ・14m×20m

【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
 ・3人目の動き
 ・相手の間に顔を出す
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・3v3 ラインゴール
 ① ラインを突破する時は、必ず各エリア内を2人以上で突破しなければならない(数的有利を必ず作る)

 ・25m×30m

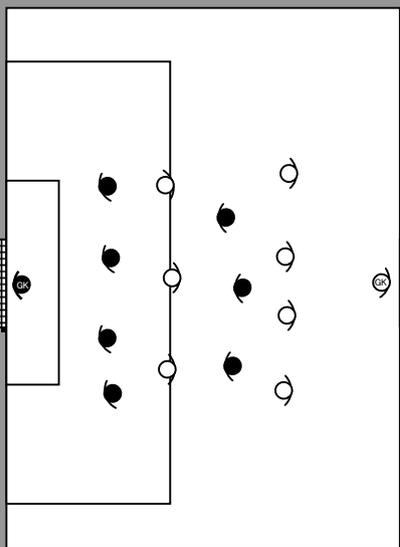
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・多くの運動量
 ・マークを外す動き
 ・パスがドリブルの判断
 ・ボールをどこに運ぶか
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く
 ・カバーリング
 ・守備ブロックをコンパクトに

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



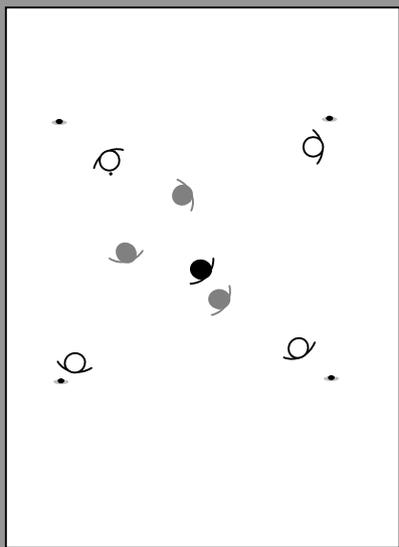
【オーガナイズ】
•8v8
① 1-4-3

•68m×50m

【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
•数的優位を作る
•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
•聞かす

TRAINING.1

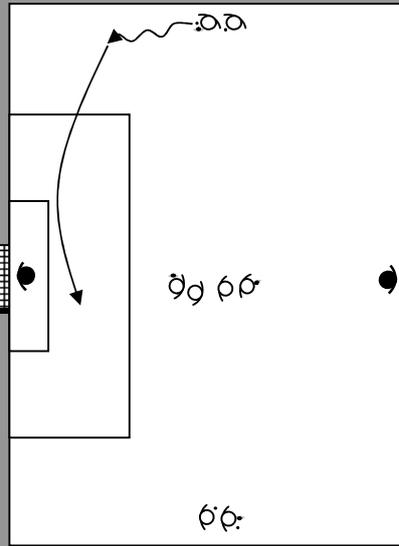


[オーガナイズ]
 ・3v3+1 ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② 奪われたら守備
 ③ 守備を固定 2分×6セット
 守備側は奪ったら3本パスをつなぐ
 つないだら1点で、5点獲得を目指す

・14m×16.5m

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

TRAINING.2

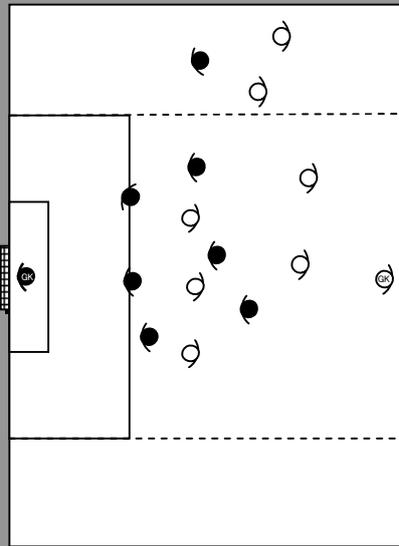


[オーガナイズ]
 ・2人にボール1個
 ① ロングキック→コントロール
 ② ロングキック→ヘディング
 ・クロスからヘディングシュート
 ① 図参照
 ② クロスはヘディングできるようなボールをあげる
 ③ クロスを上げる選手は時間で交代

・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]
 ・常に動きながらプレー
 ・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
 ・クロスの質

GAME

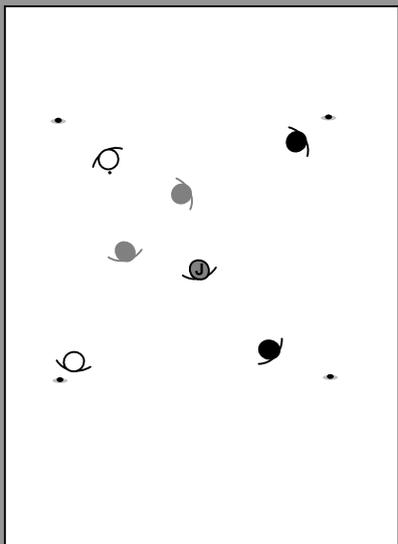


[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し
 ② 点線より外のエリアは攻撃側2人、
 守備側1人のみ進入可

・68m×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 マークを外す動き
 ・最大限開くこと 2v1をつくる
 ・パスを出して動く
 ・相手を変化させるドリブル
 ・情報を得る
 受け手から出し手への関係作り
 ・リズムの変化 ワンツー 3人目の動き
 ・相手を観てコントロール スペースへ 逆をとる
 ・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
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 ・守備は下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

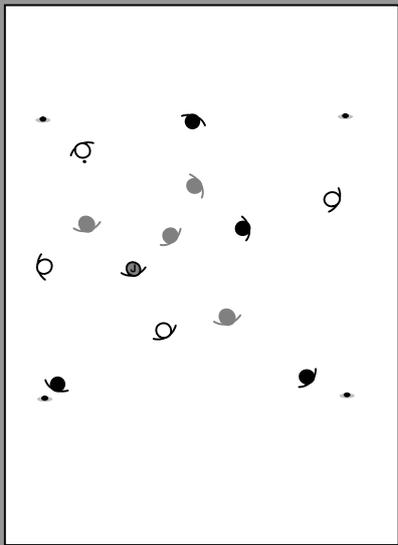


【オーガナイズ】
 ・5v2 (2+2+1ジョーカーv2)
 ① 失った色が守備
 ② 1タッチのみ
 ③ 2タッチ以下
 ④ 2タッチの後は1タッチのみ

・14m×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
 ・強く正確なパス
 ・情報を得る 与える
 ・パスをしたら動く
 ・相手の間に顔を出す
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.2

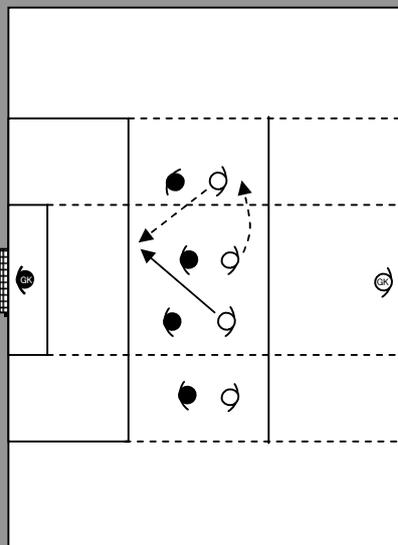


【オーガナイズ】
 ・10v4 (4+4+2ジョーカーv4)
 ① 失った色が守備

・20m×30m

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

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・5v5
 ① サイドのゾーンは1v1で、中央は2v2
 ② エリアの入れ替わりは有り
 ただし、人数は①の条件を意識

・40m×50m

【目的】
攻撃側
 ・常に動きながらプレー
 ・攻撃アクションの準備
 ・パスを出して動く
 ・相手を変化させるドリブル
 ・情報を得る 各ゾーンを意識して バランスを見る
 ・リズムの変化 ワンツー 3人目の動き
 ・相手を観てコントロール スペースへ 逆をとる

・攻守の切り替え

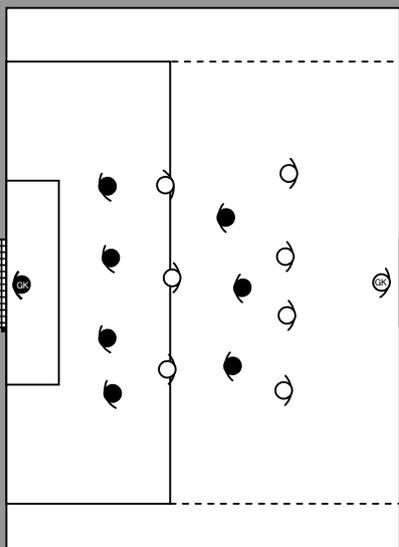
守備側
 ・アグレッシブに守備
 ・守備は下からない
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-4-3

・40m×50m

【目的】

攻撃側

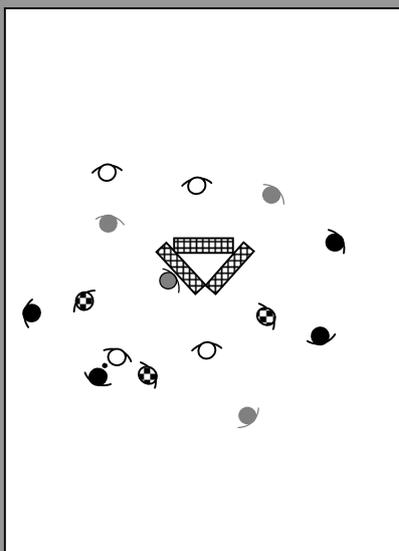
- ・常に動きながらプレー
- ・攻撃アクションの準備
- ・パスを出して動く
- ・相手を変化させるドリブル
- ・情報を得る 各ゾーンを意識して
- ・リズムの変化 ワンツー 3人目の動き
- ・相手を観てコントロール スペースへ 逆をとる

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブに守備
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

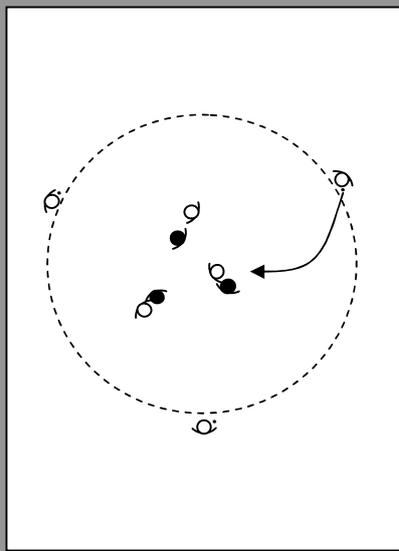


【オーガナイズ】
 ・7v7+GK 4色で2色ずつが1チーム
 ① GKは3つのゴールを守る
 ② ボールを保持している側はどのゴールを攻めても良い
 ③ ハンドパス シュートはヘディングのみ
 ④ 足で シュートはワンタッチのみ
 ⑤ リターン無し
 ⑥ 同色へのパスは無し

・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
 ・ボールを保持していない時の準備
 ・ヘディング
 ・ボレー

TRAINING.2

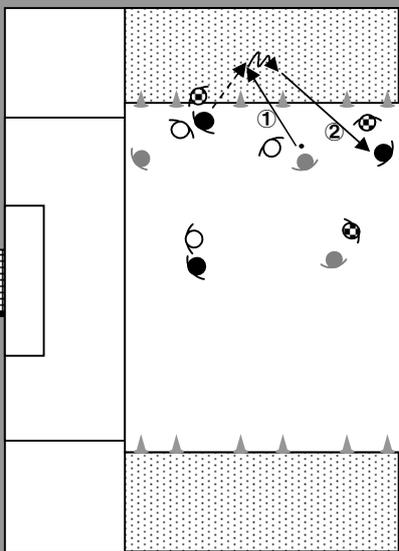


【オーガナイズ】
 ・競り合いのヘディング
 ① 3箇所から投げられたボールを
 パートナーと競り合いながらヘディングで返す
 ② 毎回パートナーは替える

・35m×40m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ヘディング
 ・落下点を予測する ポジション争い
 ・上空でのバランス
 ・腕の使い方
 負けなし

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・7v7 4色で2色ずつが1チーム
 ① コーンの間を通してパスが繋がれば得点
 ② 同じゴールを攻めても良いが、そのゴール以外を通過して
 エリアにボールを一度戻す
 ③ オフサイドは明らかな場合のみ
 ④ 同色へのパスは無し

・36m×68m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・広がる
 ・サイドチェンジ 2v1をつくる
 ・攻撃の組み立て
 ・パスコースをつくる動き
 ・3人目の動き
 ・サポート タイミング スピード

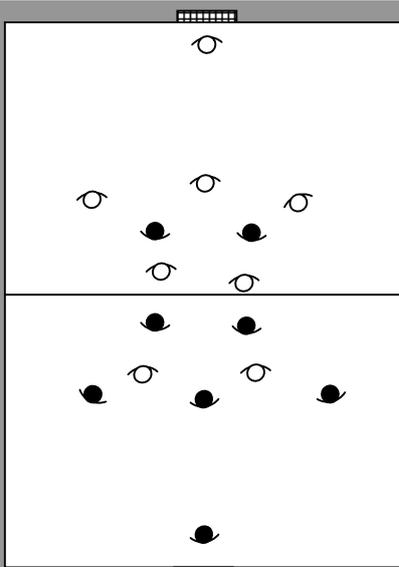
・攻守の切り替え
 ・積極的にボールを奪いに行く

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

- ① システムの指定は特に無し
- ② 得点は全員がハーフラインより相手陣地側にいた場合のみ認められる

・40m×72m

【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
- ・3人目の動き
- ・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