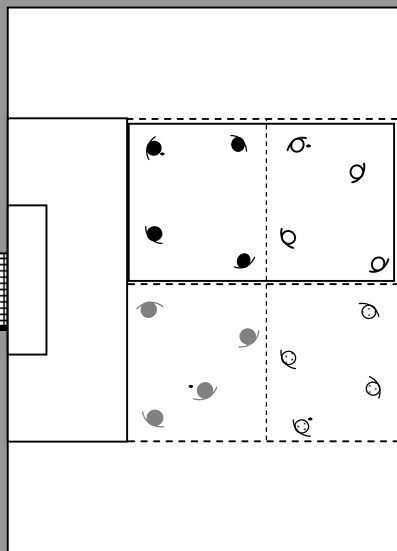


TRAINING.1

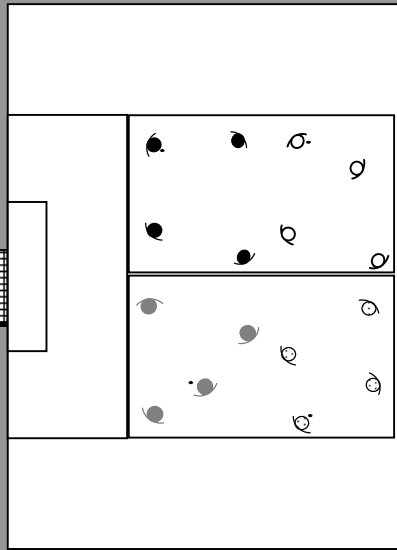


【オーガナイズ】
 ①4(5)人ボール2個
 -自由にパス交換
 ②8(9)人でボール4つ
 -①のエリア2つ分(図参照:実線エリア)
 -ボール保持者に一番近い選手がプレッシャー

①20m×18m
 ②40m×20m

【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
 ・パスを強く
 ・アグレッシブ
 ・止まらない(歩かない)
 ・マークを外す動き
 ・素早くパスコースを見つける

TRAINING.2

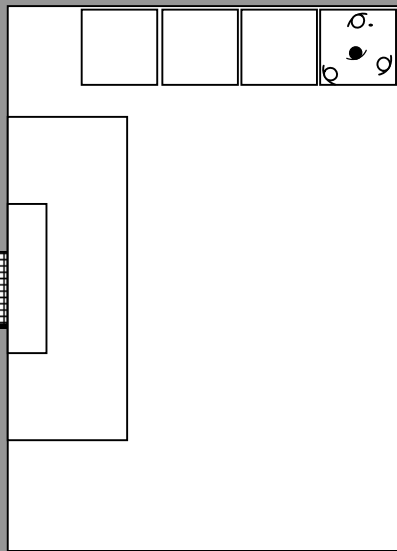


【オーガナイズ】
 ①4(5)v4(5) もしくは4v4+ジョーカー

40m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・ゲームを組み立て
 ・パスを強く
 ・アグレッシブ
 ・広がる
 ・マークを外す動き
 ・素早くパスコースを見つける

TRAINING.3

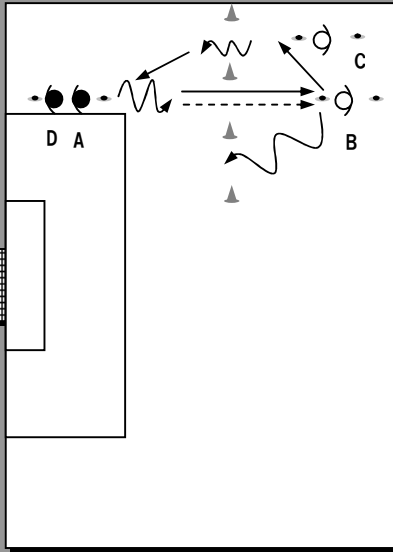


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ・3v1(4ヶ所同時展開)
 ・ディフェンス1分交代×2

10m×10m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・ディフェンスはアグレッシブに
 ・素早いパス
 ・止まらない
 ・出たら違う場所へ移動(同じ場所にはない)

TRAINING.4



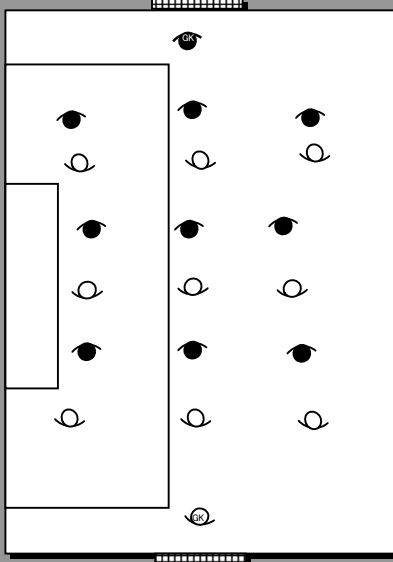
【オーガナイズ】

- ・5(6)人にボール1個(3ヶ所同時展開)
- ・Aがドリブル後、Bにパス
- ・BはCのスペースにパス
- ・Cはスピードアップしてコーンをドリブル突破
- ・CはDにパス
- ・Aはパス後、ディフェンダーになり、B・Cにプレッシャー
- ・BはCにパスまたは逆コーンヘドリブル突破

【目的】

- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・ボール出したらそのままディフェンス
- ・ディフェンスはアグレッシブに
- ・コントロールから素早く正確にパス
- ・Cは爆発的スピードでドリブル

GAME



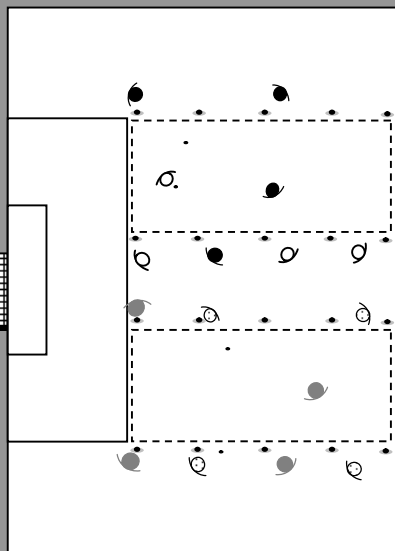
【オーガナイズ】

- ・9v9+GK
- ・3-3-3システム
- ・ハーフコート
- ・10分ゲーム

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・全員がプレーに参加する
- ・スペースへ要求
- ・キャップに顔を出す
- ・縦か斜めにスピードアップ
- ・サイド突破 クロス
- ・ディフェンスの戻り
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバー
- ・ポジショニング

TRAINING.1



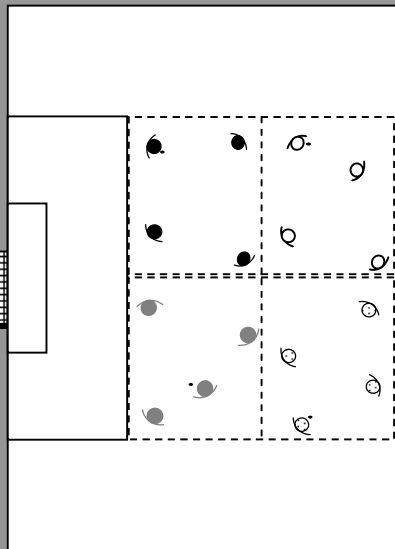
- 【オーガナイズ】**
- ・8人にボール3個(2ヶ所同時展開)
 - ・パスしたら空いているマーカ―に移動
- ①自由にパス
 - ②コントロールからパスを早く
 - ③コントロールと違う足でパス
 - ④ボール保持者へプレッシャー

・35m×15m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・正確性
- ・パスの強さ
- ・コントロールとパスの間の時間をできるだけ少なく

TRAINING.2



- 【オーガナイズ】**
- ・4人ボール1個(4ヶ所同時展開)
 - ・パスが出たらボール保持者にプレッシャー
- 例: AがBにパス。Cがプレッシャー
BがDにパス。Aがプレッシャー
DがCにパス。Aがプレッシャー

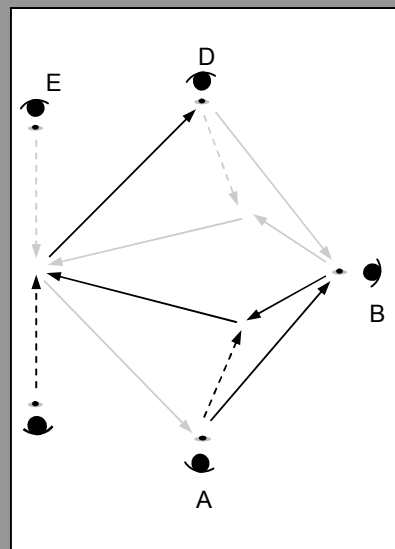
- ①手
- ②足

20m×20m

【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
- ・ディフェンスの予測
- ・広がる
- ・正確性
- ・アグレッシブ

TRAINING.3



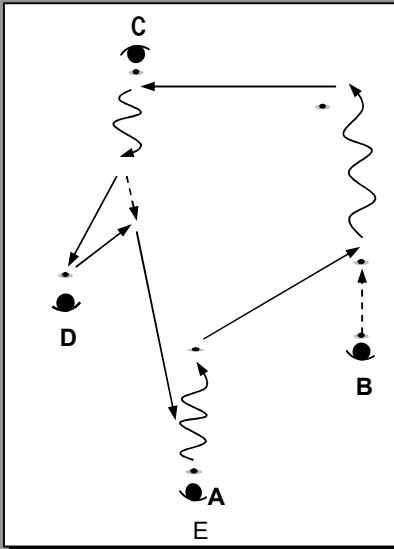
- 【オーガナイズ】**
- ・6(7)人にボール1個(3ヶ所同時展開)
- ①AがBにパス
 - ②AはBからリターンパスを受け、Cにパス
 - ③CはDへパス
- 連続して
- ・DがBへパスから繰り返す(図参照)

- ・Bは12回程度で交代
- ・それ以外のポジションは随時交代しながら

【目的】

- ・正確性
- ・強いパス
- ・リズムの変化
- ・良いタイミングでスタート
- ・CとEは爆発的ダッシュ
- ・ボールに寄る

TRAINING.4



【オーガナイズ】

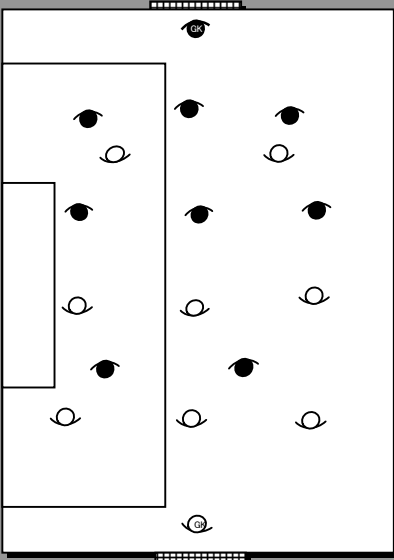
- ・6(7)人にボール1個(3ヶ所同時展開)
- ①Aは素早くドリブルからBにパス
- ②Bはコントロール、スピードアップ、ドリブル後、Cにパス
- ③Cは素早くドリブル後、Dへパス
- ④CはDとワンツー後、Eにパス
- ⑤繰り返し

・ポジションは随時移動・交代しながら

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・素早く、正確にコントロール
- ・爆発的スピード
- ・テクニックがないとスピードが意味をなさない
- ・良いパスがあれば早くプレーできる

GAME



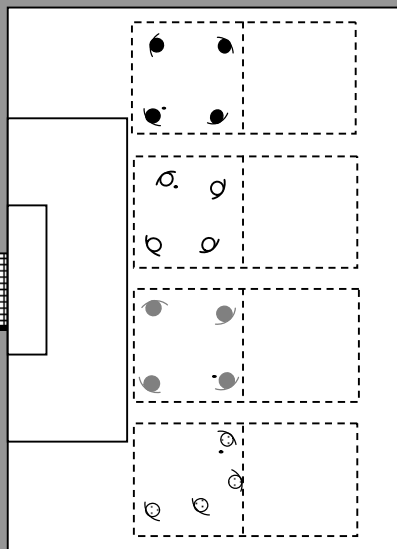
【オーガナイズ】

- ・8v8+GK
- ・3-3-2システム
- ・ハーフコート

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・組み立て
- ・スペースへ要求
- ・パスコースを作る
- ・サイドの突破
- ・クロス数を多くあげる
- ・組織でボールを奪う
- ・ボール保持者にアグレッシブにアタック
- ・予測
- ・カバー
- ・オフENSEをリスクをとる

TRAINING.1

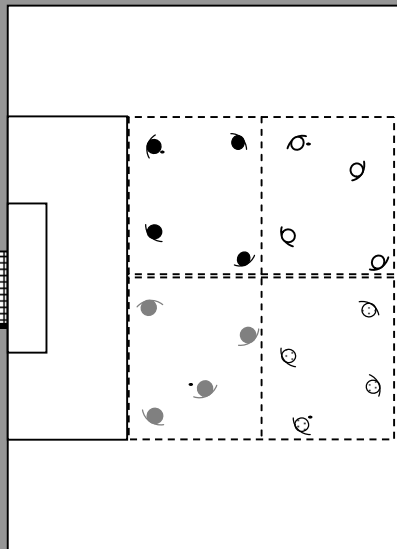


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個(4ヶ所同時展開)
 ①自由にパス
 ②ワンツーパス
 ③コントロールからパスを早く
 ④コントロールと違う足でパス

・30m×15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・正確性
 ・広がり
 ・素早さ
 ・テクニックの素早さ
 ・素早いランニング(歩かない)
 ・ワンツーでリズムの変化

TRAINING.2

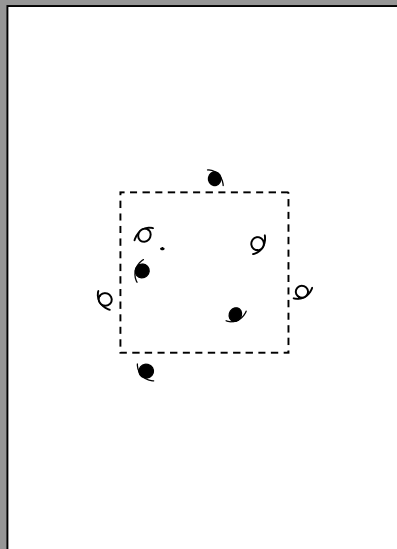


【オーガナイズ】
 ・4人 ボール1個(4ヶ所同時展開)
 ・パスが出たらボール保持者にプレッシャー
 例: A→B→C
 B→D→A
 D→C→A etc.
 ①手
 ②足

40m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・広がる
 ・ボール保持者にアグレッシブにディフェンス
 ・ディフェンスの予測
 ・マークを外す
 ・テクニックの正確性
 ・強いパス

TRAINING.3

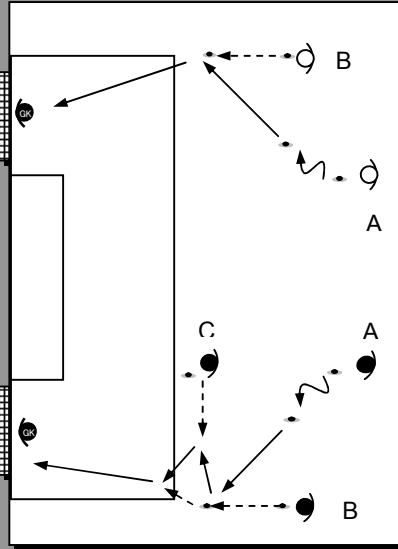


【オーガナイズ】
 ・8人にボール1個(2ヶ所同時展開)
 ・2色2グループ
 ・2v2+4サーバー(サーバーはボール保持者の味方)
 ・出来るだけ中のプレーヤーでボール保持
 ・サーバー同士のパス可

15m×15m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・広がる
 ・ボール保持者にアグレッシブにディフェンス
 ・常に顔を出す(ディフェンス面)
 ・マークを外す
 ・素早さ
 ・シンプルにプレー
 ・正確性

TRAINING.4

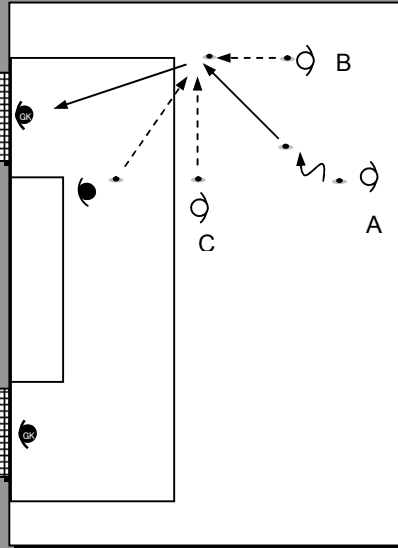


【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング
 ・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
 ①AがドリブルからBへパス。Bはシュート(上図)
 ②AがドリブルからBへパス。BはCとワンツースからシュート(下図)

 ・左右交互

【目的】
 ・右サイドの突破は右足シュート(左サイドは左足)
 ・素早さ
 ・タイミングよくシュート
 ・シンクロナイズ
 ・正確性
 ・良いタイミングでスタート
 ・トップスピードでシュート

TRAINING.5

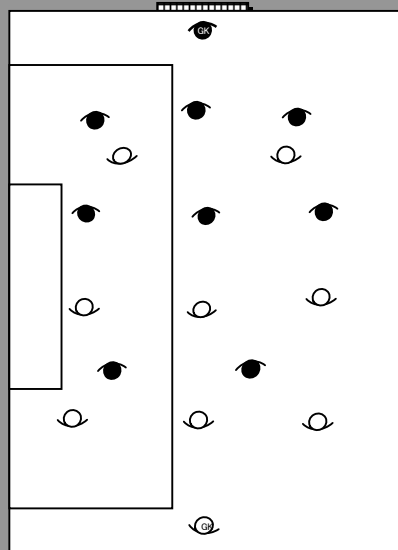


【オーガナイズ】
 ・相手つきシュート
 ・6(7)人にボール1つ(2ヶ所同時展開)
 ・AがドリブルからBへパス。Bはシュート
 ・ディフェンス(●)はAからBへパスが出たらスタート
 ①ドリブル突破
 ②Cとワンツース
 ③サイドを突破してクロス

 ・左右交互

【目的】
 ・シンクロナイズ(パスとランニング)
 ・プレーの正しい選択
 ・真剣にディフェンスする

GAME

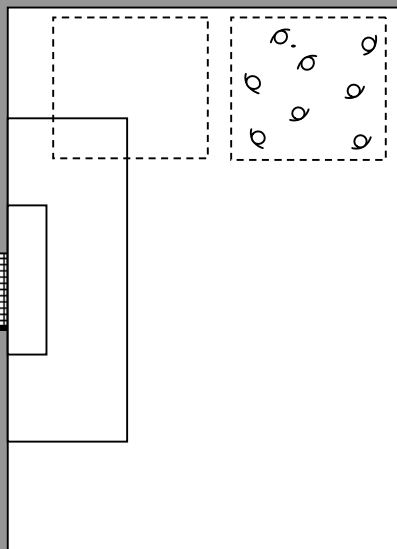


【オーガナイズ】
 ・8v8+GK
 ・3-3-2システム

 ・ハーフコート

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・組み立て
 ・スペースへ要求
 ・パスコースを作る
 ・サイドの突破
 ・クロスを数多くあげる
 ・組織でボールを奪う
 ・ボール保持者にアグレッシブにアタック
 ・予測
 ・カバー
 ・オフENSEをリスクをとる

TRAINING.1



【オーガナイズ】

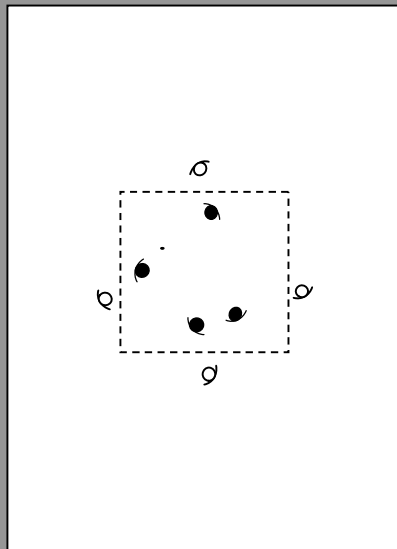
- ・8人ボール3個(2ヶ所同時展開)
- ①フリーでパス交換
- ②足もとにパス
- ③スペースにパス
- ④1→2から3人目(ボール2個に変更)
- ⑤ボール保持者に1番近い選手がボールを奪いに行く
- ⑥ボール保持者に1番近い選手とパスした選手が奪いに行く

40m×20m

【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
- ・歩かない
- ・正確性
- ・強いパス
- ・インフォメーション
- ・リズムの変化

TRAINING.2



【オーガナイズ】

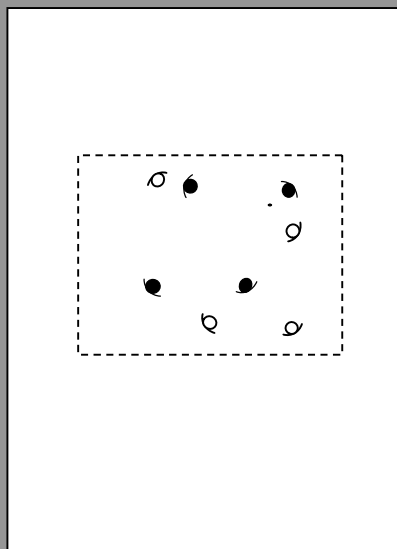
- ・ヘディング練習
- ・2人にボール1個(2ヶ所同時展開)
- ・外の選手(手でパス)、中の選手(ヘディング)
- ①スタンディング
- ②ジャンプ
- ③ダイビング

15m×15m

【目的】

- ・投げる人は丁寧に
- ・早めのリズムで投げる
- ・常に動きながら
- ・戻る/叩く
- ・ボールの軌道を判断する
- ・移動
- ・ジャンプのタイミング

TRAINING.3



【オーガナイズ】

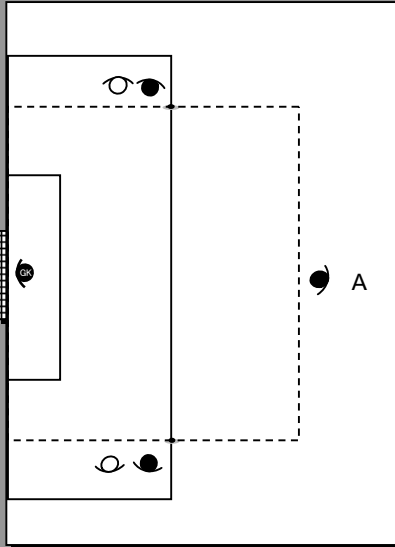
- ・4v4(2ヶ所同時展開)

15m×20m

【目的】

- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・広がる
- ・パスを出しやすいアクション
- ・ディフェンスの間に顔を出す
- ・ボール保持者にアグレッシブにディフェンス
- ・寄せの速さ・タイミング
- ・パスコースの予測

TRAINING.4

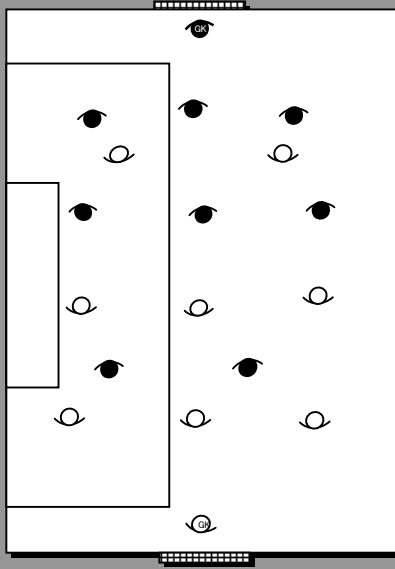


【オーガナイズ】
 ・3v2(5人3グループ)
 ・A[●]からスタートし、FW役[●]のどちらかにパス
 ・Aがリターンを受けてスタート
 ①必ずAは中央後方にポジションを取り、FW2人にプレーさせる
 ②Aも参加し、自由に攻める

 ・左右交互

【目的】
 ・2人のFWの動き
 ・イメージーション
 ・フェイント
 ・実行のスピード
 ・リズムと変化
 ・ボール保持者に寄せる
 ・カバー

GAME

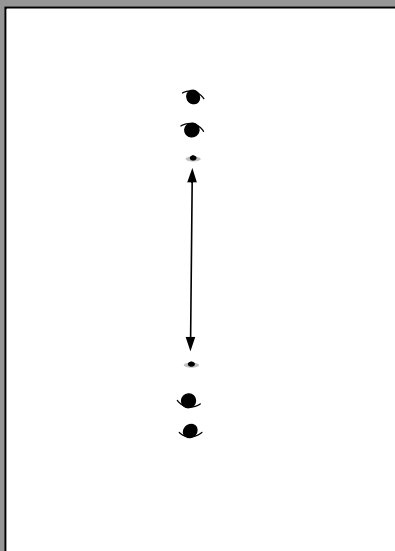


【オーガナイズ】
 ・8v8+GK
 ・3-3-2システム

 ・ハーフコート

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・組み立て
 ・スペースへ要求
 ・パスコースを作る
 ・サイドの突破
 ・クロス数を多くあげる
 ・組織でボールを奪う
 ・ボール保持者にアグレッシブにアタック
 ・予測
 ・カバー
 ・オフENSEをリスクをとる
 ※出来るだけ頻繁にサイドにボールを送る
 ※プレーヤーは動きながら
 ※前方にいる選手ほど運動量を増やす

TRAINING.1

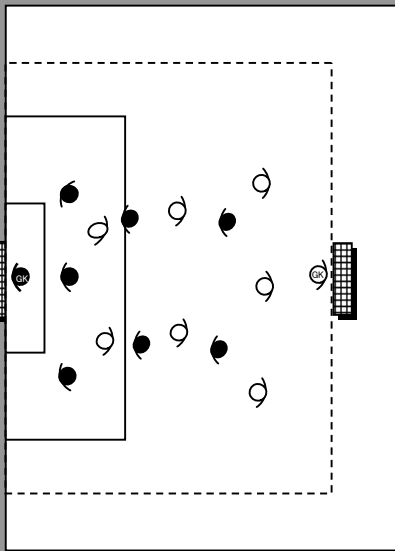


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個(4ヶ所同時展開)
 ・パスを出したら向かいに移動
 ①手
 ②ヘディング
 ③足

 ・15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・ランニングのテクニック
 ・ステップ、足運びなど
 ・パスの正確性
 ・強いパス

TRAINING.2

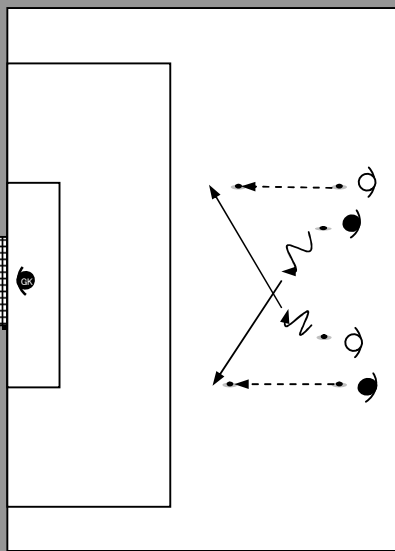


【オーガナイズ】
 ・7V7+GK

 50m×40m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・組織的に移動(ブロックで)
 -横、前、後
 ・アグレッシブなディフェンス(ボールを奪う)
 ・カバーリング

TRAINING.3-A

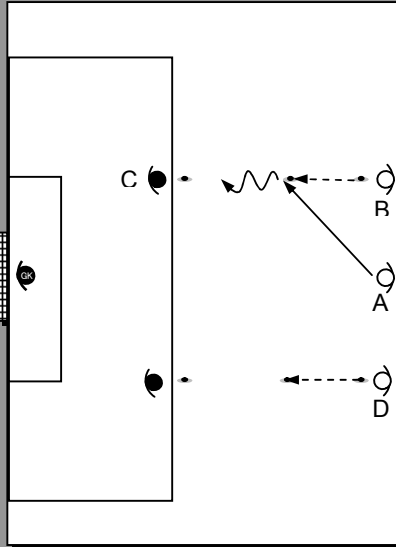


【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング
 ・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
 ・ドリブルから、なまめのパス

 ・左右交互
 ・シュートを打った人は、ディフェンスになる
 ・ドリブルもしくはドリブルなし

【目的】
 ・出し手の受け手のコーディネーション
 ・スピードアップ
 ・キックの正確性
 ・右にいる人は右足でシュート(左は左)
 ・シュートのリズム
 ・ディフェンスの動きに対して反応
 ・正確性

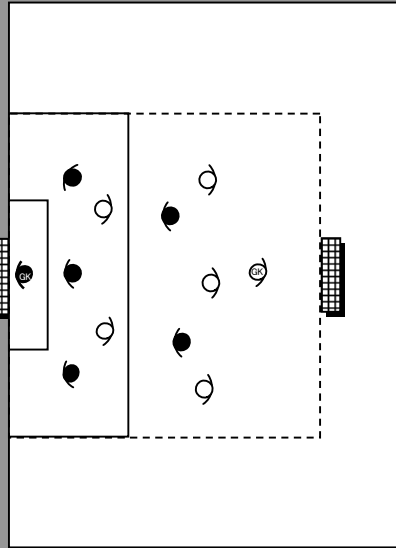
TRAINING.3-B



- [オーガナイズ]**
- ・シュートトレーニング
 - ①AがBにパスでスタート
 - ②BがCに仕掛ける
 - ③Bはドリブル、もしくはDへパス
 - ④Dはゴールに向かってプレーする
-
- ・左右交互

- [目的]**
- ・オフENSEのアクションチョイス (相手の状況と自分のボールコントロールに応じて変える)
 - ・Dの参加(サポート)
 - ・シンクロナイズ(プレーのイメージを)
 - ・正確性
 - ・判断および決断
 - ・効果的な守備

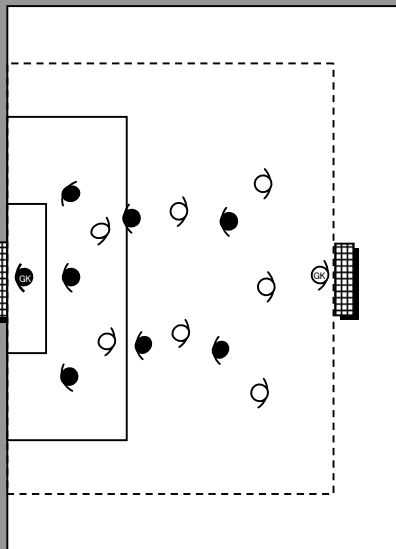
TRAINING.5



- [オーガナイズ]**
- ・5v5+GK
 - ・3チームリーグ戦(各6分ゲーム)
-
- 40m×40m

- [目的]**
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 - ・組織的に移動(ブロックで)
 - 横、前、後
 - ・組み立て
 - ・シュートポジションに入る
 - ・アグレッシブなディフェンス(ボールを奪う)
 - ・カバリング
 - ・素早い切り替え(攻→守、守→攻)

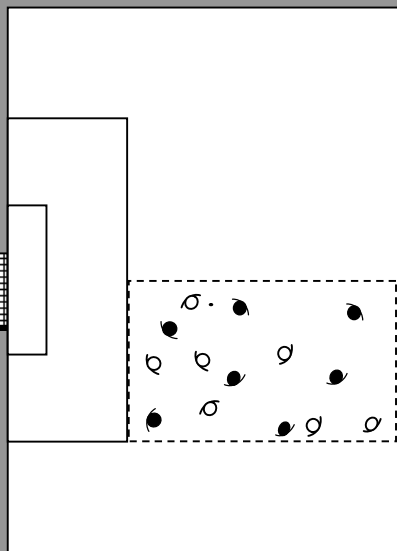
GAME



- [オーガナイズ]**
- ・7v7+GK
-
- 50m×40m

- [目的]**
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 - ・パスの後、動く
 - ・ゆっくりとしたゲーム組立(疲労しているとき)
 - ・リズムの変化(いっスピードアップするのか)
 - ・素早い戻り(攻守の切り替え)

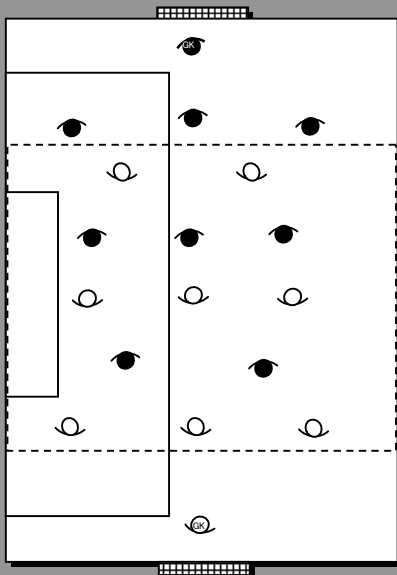
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・試合用ウォーミングアップのため特に準備なし

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ① 5分間 ランニング
 ② 5分間 ダイナミックストレッチ
 ③10分間 バストレーニング
 ④10分間 ゲーム形式トレーニング: ポゼッション(図参照)
 ⑤ 5分間 ランニング(スピードアップ)

GAME

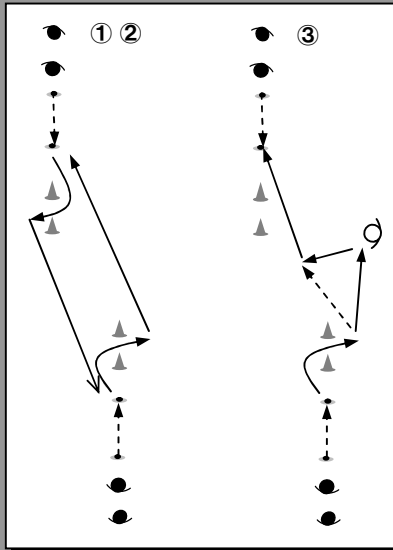


【オーガナイズ】
 ・8v8+GK
 ・3-3-2システム

 ・ハーフコート
 ・25分×3ゲーム
 ※ゲーム後: 体幹トレーニング

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・全員がプレーに参加する
 ・組織的に戻る(失った瞬間)
 ・コンバクト(目安にマーカーを設置: 図参照)
 ・組み立て
 ・リズムの変化

TRAINING.1



【オーガナイズ】

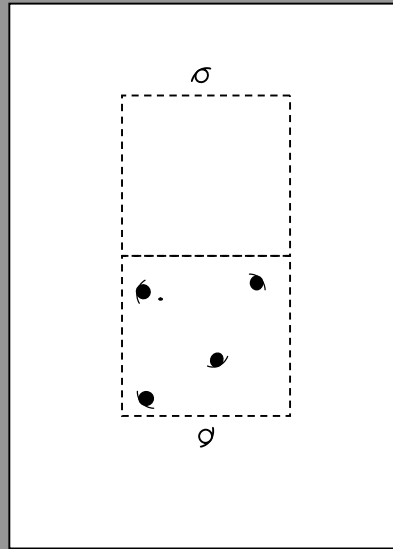
- ・4 (5) 人にボール1個 (3ヶ所同時展開)
- ・パスを受け、コーンの間を
- ①ドリブルしてパス (タッチ制限なし)
- ②コントロールしてパス (3タッチ以内でパス)
- ③中央のプレーヤー (○) とワンツートンしてパス
- ・パス後向かいに移動

・20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・パスの正確性
- ・コントロールの方向 (コントロールする方へ体を傾ける)
- ・ボールを出したら素早く移動
- ・コントロール、パス、スラロームを連動させる (なめらかに)
- ・パスの正確性
- ・コントロールの角度
- ・すぐにパス
- ・コーディネーション (状況により変化させる)
- ボール・パス・コントロール・自分の体勢など

TRAINING.2



【オーガナイズ】

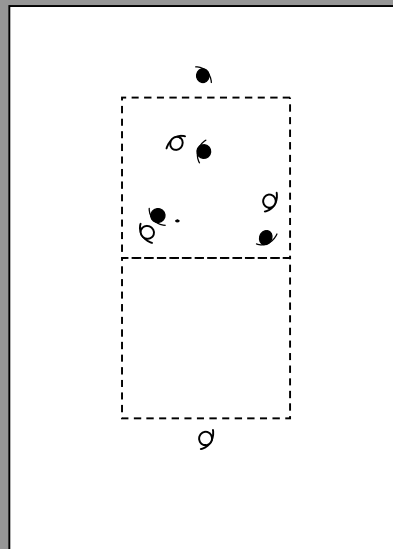
- ・5 (6) 人 × 3 グループ
- ・各グループボール1個
- ①全員がグリッド内
- ②各サイドにポストプレーヤー (○)
- ・グリッド内で自由にパス交換
- ・バックパス後、前のポストプレーヤーへパス
- ・グリッド内のプレーヤーや隣のグリッドへ移動
- ・ポストプレーヤーにパスしたプレーヤーはポストプレーヤー交代

30m × 15m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・状況に応じ、ポジションをとりなおす
- ・スペースへ要求 (走ってパスをうける)
- ・素早いパス交換
- ・正確性

TRAINING.3



【オーガナイズ】

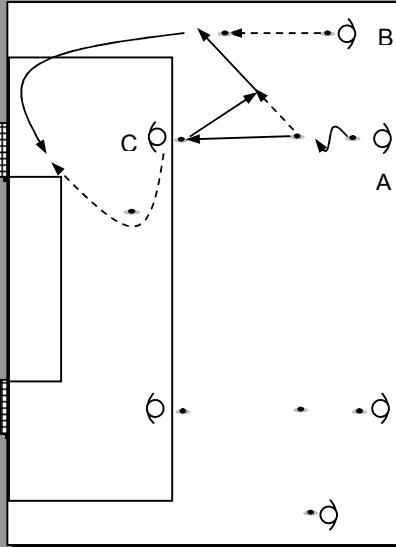
- ・6 × 3 グループ (Tr2と同じグリッド設定)
- ・3V3 + 2ポストプレーヤー
- ・攻撃側: 近いポストプレーヤーと協力して、逆サイドのポストプレーヤーにパス
- ・守備側: ボールを奪う
- ・逆サイドのポストプレーヤーはパスを受けたら守備側にパス (攻守を常に交代)
- ・ポストプレーヤーにパスしたプレーヤーはポストプレーヤー交代

30m × 15m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・状況に応じ、ポジションをとりなおす
- ・スペースへ要求 (走ってパスをうける)
- ・素早いパス交換
- ・正確性
- ・組み立て
- ・アグレッシブに守備

TRAINING.4



【オーガナイズ】

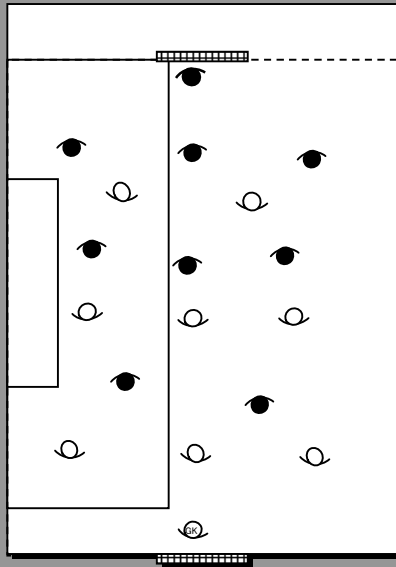
- ・シュートトレーニング
- ・2グループ
- ① AドリブルからCとワンツ
- ② Cからリターンを受けたAはBへパス(スペースへ)
- ③ Bはドリブルからクロス
- ④ Cはシュート(ミニゴール・GKなし)
- ヘディング
- ボレー

・左右交互

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・テクニックの正確性
- ・強いパス
- ・素早いワンツ
- ・パスとランニングの連携
- ・シューターはためを作り、爆発的に飛び込む
- ・落下点に入る

GAME



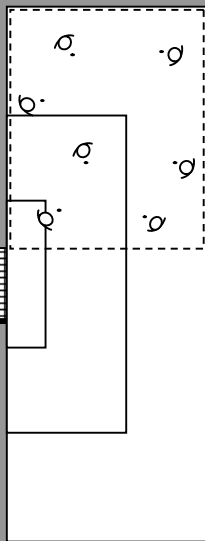
【オーガナイズ】

- ・8v8+GK
- ・3-3-2システム
- ・ハーフコート(片側はペナルティの延長線上にゴール設置)

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ポジションをとりなおしパスコースを作る
- ・スペースへの飛び出しを素早く
- ・組み立て
- ・アグレッシブ
- ・素早いポジショニング
- ・ボールホルダーの正面に立つ(守備)
- ・バックパスの後は前へパス

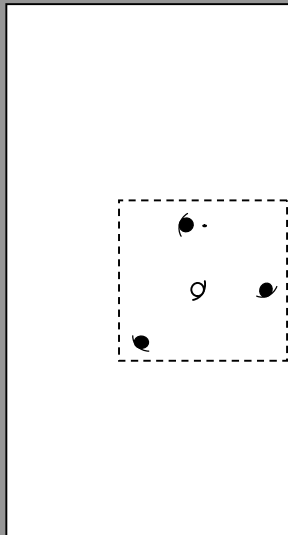
TRAINING.1



- [オーガナイズ]**
- ・各自ボール1つ
 - ・下記項目を順番におこなう
 - ①ドリブル
 - ②リフティング
 - ③ダッシュ・ストップ
 - ④ストレッチ
 - ⑤ドリブル(①よりもスピードアップの状態)

- [目的]**
- ・ウォーミングアップ
 - ・歩かない
 - ・ボール運び(遠くに押し出さない)
 - ・短いダッシュだが(爆発的に)

TRAINING.2

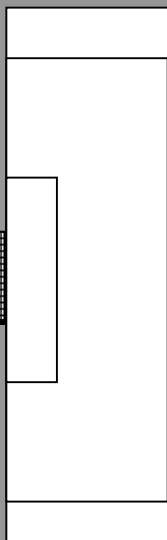


- [オーガナイズ]**
- ・3v1(4か所同時展開)
 - ・ディフェンス役(1分間×3セット)

10m×10m

- [目的]**
- ・常に動きながらプレー
 - ・ディフェンスは止まらず、たくさん動く
 - ・3人はマークを外す

TRAINING.3

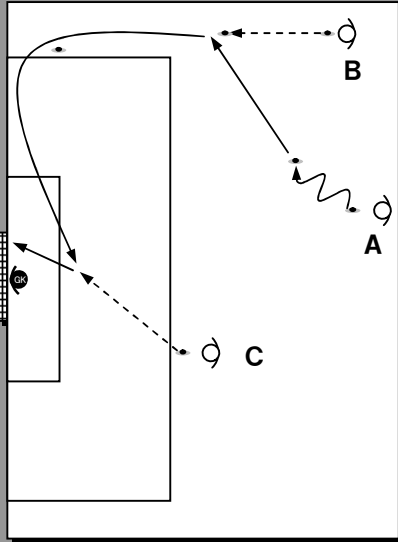


- [オーガナイズ]**
- ・4グループ
 - ・15秒(走る)-15秒(休息)
 - ・5分×2セット
 - ・セット間の休憩は5分間
 - ・VMA100%

能力に応じ、15秒で走る設定距離は以下のとおり
 第1グループ:81m
 第2グループ:75m
 第3グループ:70m
 第4グループ:67m

- [目的]**
- ・持久力向上

TRAINING.4



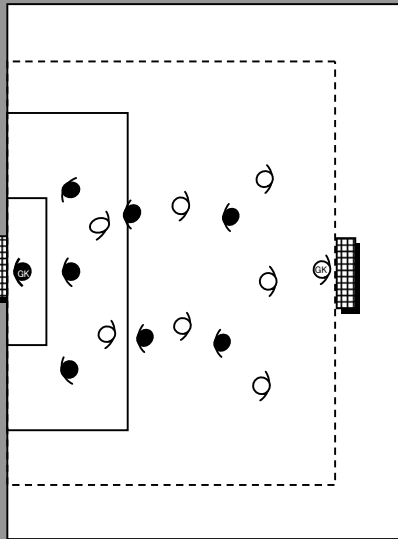
【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング(クロスに合わせる)
 ・出来るだけヘディングでシュート
 ①AのドリブルからBにパス
 ②Bはドリブル後、Cにパス
 ③Cはシュート

・左右交互

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・A
 - 素早いドリブル
 - 強く正確なパス
- ・B
 - スペースへ要求
 - トップスピードでコントロール・クロス
- ・C
 - ボールを見送らない
 - 軌道を判断してスピードアップ

GAME



【オーガナイズ】

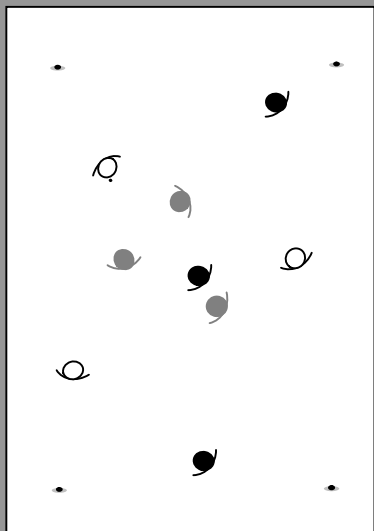
・7v7+GK

50m×40m

【目的】

- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・パスコースを作る
- ・素早いスペースへの飛び出し
- ・組み立て
- ・組織的に移動
- ・アグレッシブなディフェンス(ボールを奪う)
- ・カバーリング
- ・攻守の切り替え
- ・攻守にたくさん動く

TRAINING.1

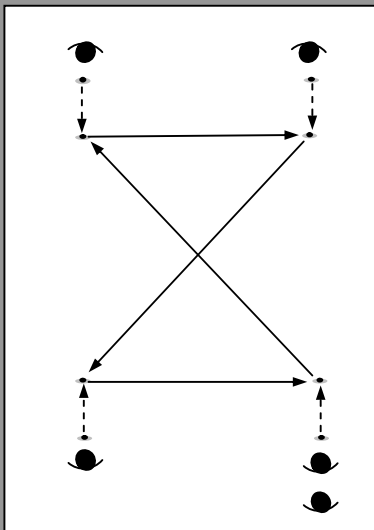


[オーガナイズ]
 ・3v3v3(6v3) [別グループは2v2v2]
 -ボールを失ったグループがディフェンス

 ・15m×20m

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・歩かない(さぼらない)
 ・マークの外す
 ・強いパス
 ・リズムの変化
 ・組織的かつアグレッシブ

TRAINING.2



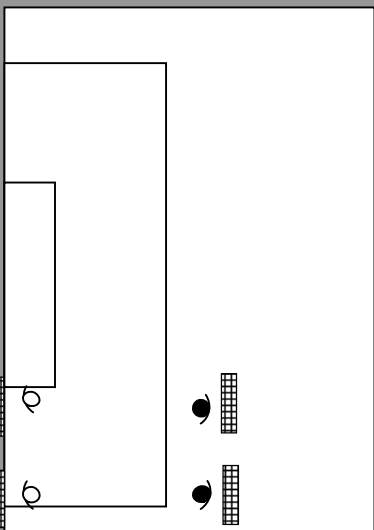
[オーガナイズ]
 ・テクニクエクササイズ [パス&コントロール]
 ・5人1組ボール1個(3ヶ所同時展開)
 ・A→B→C→D→Aの順番
 ※対角線は胸の高さ [A→B、C→D] それ以外はグラウンダー
 ・原則:右足でパス [A、B] 左あてでパス [C、D]
 ・各自パス後、移動

 ・20m×30m

 ・同じエクササイズで
 ①パス後、パスを出したところヘディフェンス
 例)AはBにパス後、Bに対してディフェンス
 ②パス後、次の選手が出すパスヘディフェンス
 例)AはBにパス後、Cに対してディフェンス
 ※エクササイズがスムーズになるよう、各グループで調整が必要

[目的]
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・良いタイミングでスタート
 ・コントロールからパスまでを短く

TRAINING.3

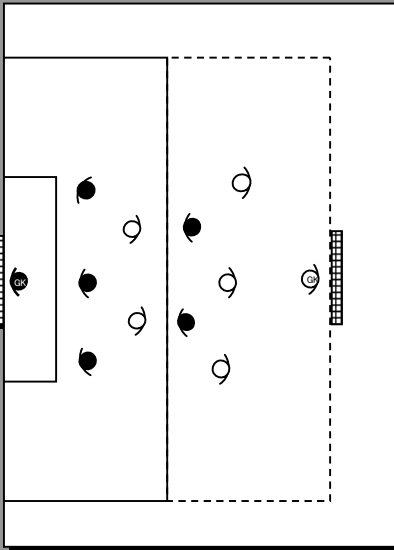


[オーガナイズ]
 ・1v1(2ヶ所同時展開)
 ・ミニゴールヘシュート
 ・1人連続4回(攻守を2回連続)で交代
 ・攻撃:後で並んでる選手からボールを受ける

 20m

[目的]
 ・常に動きながらプレー
 ・シンプルにシュートをねらう
 ・ドリブルを選択するなら、できるだけシンプルに
 -可能ならドリブルしない
 ・すばやい攻守の切り替え
 ・すばやい仕掛け

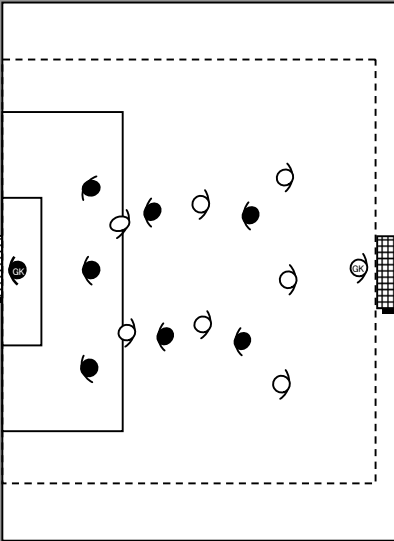
GAME. 1



- 【オーガナイズ】**
- ・5v5+GK(5人×3チーム)
 - ・システムの指定は特になし
-
- ・40m×40m
 - ・各チーム5分×4ゲーム

- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
 - ・組織でアグレッシブにプレー
 - ・素早い攻守の切り替え
 - ・組み立て
 - ・動きながらすばやく周りを見る
 - ・シンプルなテクニックを選択する

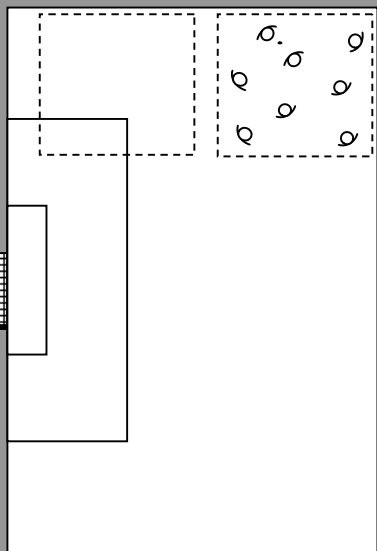
GAME. 2



- 【オーガナイズ】**
- ・7v7+GK
-
- ・ハーフコートゲーム

- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 - ・パスコースを作る
 - ・素早いスペースへの飛び出し
 - ・組み立て
 - ・組織的に移動
 - ・アグレッシブなディフェンス(ボールを奪う)
 - ・カバーリング
 - ・攻守の切り替え
 - ・攻守にたくさん動く

TRAINING.1

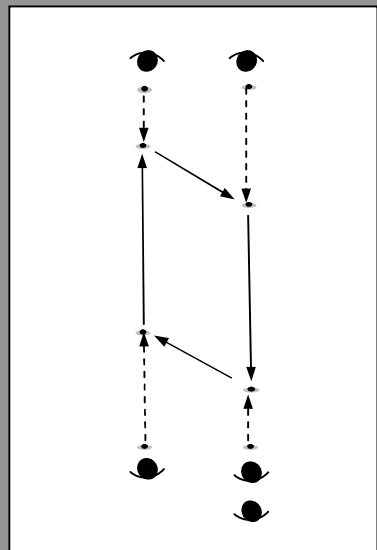


【オーガナイズ】
 ・2グループ(2ヶ所同時展開)
 ・2人にボール1個
 ・パス交換

20m×20m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・パス、ランニング、リズム
 ・正確性
 ・強いパス
 ・コントロールからパスの間をできるだけ短く
 ・パス後、爆発的ダッシュ(3~4m)

TRAINING.2



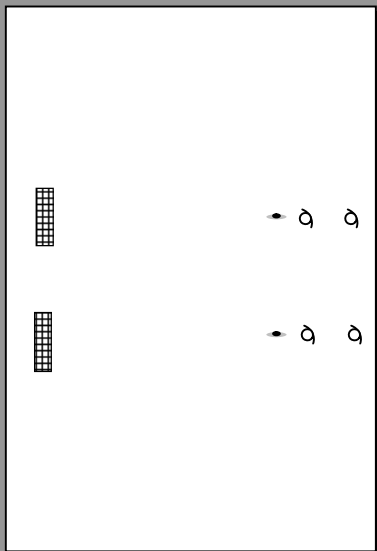
【オーガナイズ】
 ・テクニクエクササイズ [パス&コントロール]
 ・5人1組ボール1個(3ヶ所同時展開)

①A→B→C→D→A
 ②A→B→D→C→A

・25m×40m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスとスペースの要求をシंकロさせる
 ・パスの調節(バトナーの足の速さ、走りこむスペースに合せて)
 ・すばやく次のポジション
 ・コントロールからパスの動作をすばやく

TRAINING.3



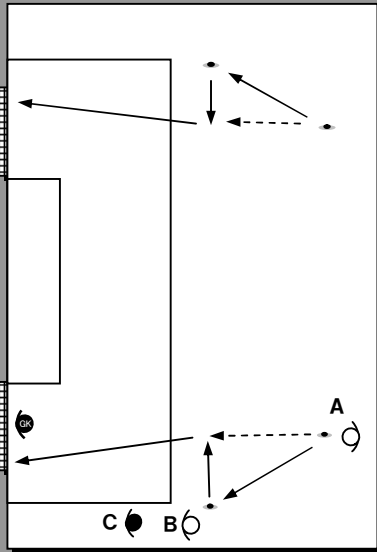
【オーガナイズ】
 ・シュートエクササイズ(2ヶ所同時展開)
 ・ミニゴール2個使用
 ・Aはドリブルからシュート、シュート後Bに対してディフェンス
 ・Bはシュート後、Cにディフェンス(Cはシュート後、Dに・・・)

①各グループ正面ミニゴールへシュート
 ②2つのゴールへもシュート可

15m×20m

【目的】
 ・攻守の連続
 ・シュート後、すばやい反応
 ・ドリブルの素早さ
 ・可能なならドリブルしない
 ・正確性
 ・ディフェンスを動かすためのコントロールの方向

TRAINING.4

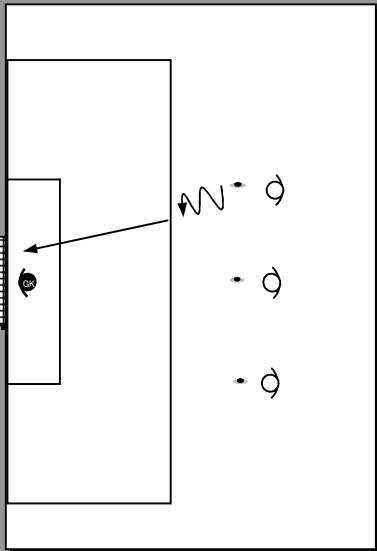


[オーガナイズ]
 ・シュートエクササイズ(2ヶ所同時展開)
 ・A→B/パス、B→Aリターン、Aシュート(ドリブルなし)
 ・CはBにディフェンス
 ・組んだ3人(A、B、C)は交互に役割を変え、各10回

・左右交互

[目的]
 ・パスの正確性
 ・リターンの丁寧さ
 ・インステップシュート
 ・ドリブルは可能だが、出来るだけ早くシュート

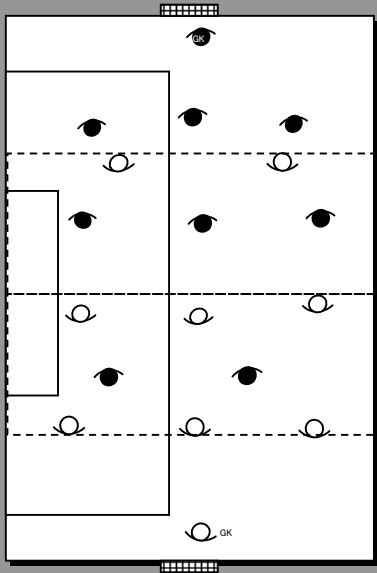
TRAINING.5



[オーガナイズ]
 ・シュートエクササイズ(3ヶ所同時展開)
 ・ドリブルからシュート
 ・シュート後、別のマーカーからシュート
 ・右からなら右足でシュート

[目的]
 ・すばやいドリブル
 ・インステップシュート
 ・ライナーのシュート

GAME



[オーガナイズ]
 ・7v7+GK
 ・ハーフコート

・1度下がってブロックを作ってボール保持者へアタック
 ・守備の時は、中盤までボールより先に戻る

[目的]
[攻撃]
 ・常に動きながらプレー
 ・組み立て
 ・クロス
 ・シュート
[守備]
 ・すばやい守備の戻り
 ・ボール保持者にアグレッシブ
 ・カバーの意識
 ・アグレッシブ
 ・運動量を多く