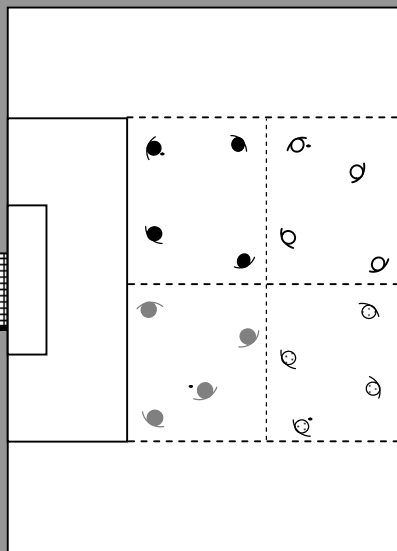


TRAINING.1

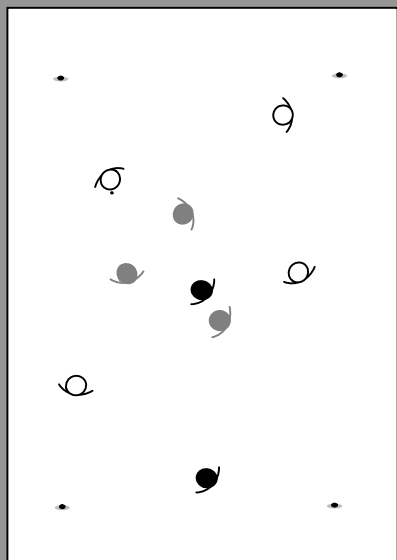


【オーガナイズ】
 ・4人(A, B, C, D)にボール1個
 ・常にA→B→A→CやB→C→B→Dのようにリターンから3番へパス
 ①ハンドパス
 ②-a 3番へのパスはヘディング
 -b 3番目の選手は胸でコントロール
 -c 3番目の選手は足でコントロール
 ③全員がヘディングでパス(最初のみ手でパス)
 ④足でパス

・20m×18m

【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
 ・3人目は情報を出す
 ・走ってもらう 要求を調節(タイミング)
 ・リズムの変化
 ・パスの正確性

TRAINING.2

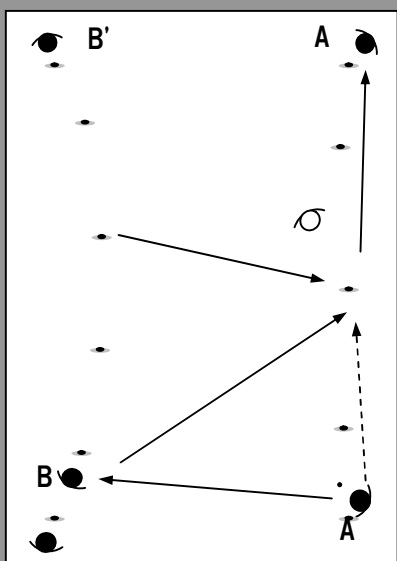


【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー(1ジョーカー)
 ・ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

・15m×20m

【目的】
[オフェンス]
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・強く正確なパス
 ・情報を伝える
 ・DF2人の間にポジションをとる
 ・動きをよく考える
[ディフェンス]
 ・プレッシング(積極的にボールを奪いに行く)
 ・1番近い選手がボール保持者に寄せる
 ・他の2人はパスコースを予測

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・8人にボール1個(2ヶ所同時展開)
 ①A→B→A'(スペース)
 ②AはA'またはB'にパス
 -DF(○)の状況に応じてプレーを選択(パスまたはドリブル)
 ③パスを受けたA'またはB'は続けてA'→B'→A'

・DF役は5回で交代

・10m×30m

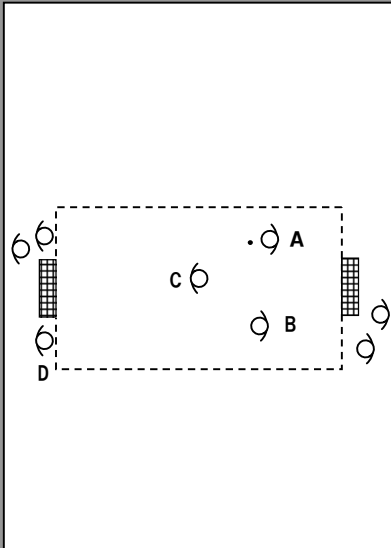
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・要求
 ・真剣にディフェンスをする
 ・テクニックの選択
 ・オフェンスはパスorドリブルの正しい選択
 ・ディフェンスはボールを奪うor正面に入る

天候：曇

場所：広野町グラウンド



TRAINING.4



【オーガナイズ】

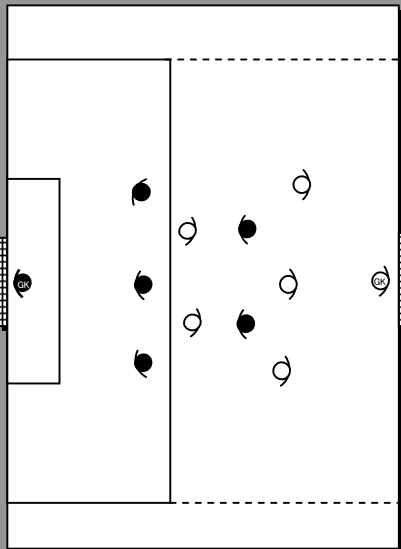
- 2v1(2ヶ所同時展開)
- 連続しておこなう
- 例:A+B vs C 続けてC+D vs A(もしくはB)
- オフENS2人のうち、1人は残ってDF役にまわる

•25m×15m

【目的】

- 常に動きながらプレー
- テクニックの素早さ
- 素早いパス交換
- ただちに連続
- 正確性
- 要求の声
- オフサイドに注意
- ディフェンスは最後まで”あきらめない”

GAME



【オーガナイズ】

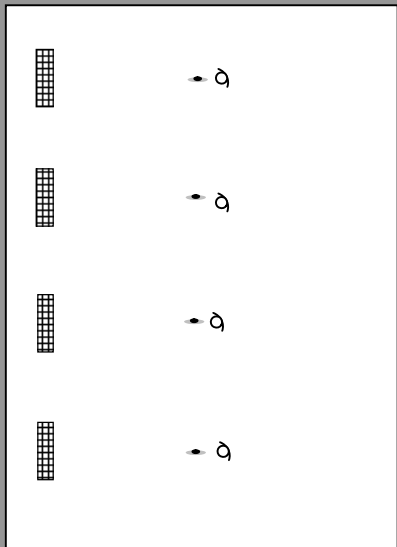
- 5v5+GK(5人×3チーム)
- ① システムの指定は特になし

•50m×40m
•10分ゲーム

【目的】

- [オフENS]
 - 常に動きながらプレー
 - よく考えて要求
 - 正確性
 - 正しいアクションの選択(パス or ドリブル)
- [ディフェンス]
 - ボール保持者に寄せる
 - 攻撃側の選手も必ず戻ってディフェンスをする
 - カバー
 - 正しいアクションの選択(ボールを奪う or 運らせる、中を切るなど)

TRAINING.1

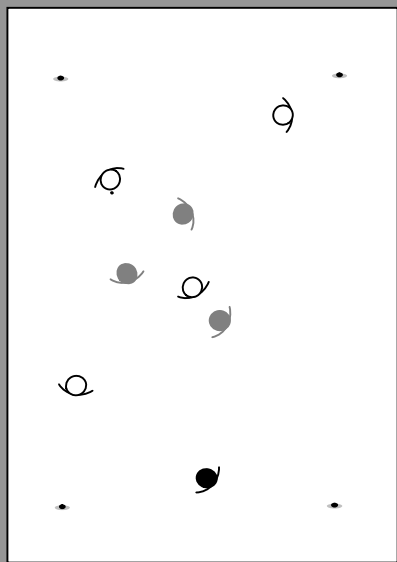


[オーガナイズ]
 ・1人1ボール(4ヶ所)
 ①ドリブル→インサイドキック
 ②ドリブル→インステップキック
 ③リフティング→ホレー
 ④リフティング→ハーフホレー
 ⑤リフティング→ヘディング
 各ゴールに1人づつコーチが入る
 ⑥ドリブル→パス(コーチ)→リターンを受けシュート(クラウンゲーター)
 ⑦手でコーチにパス→浮かしてコントロール→ホレー
 ⑧手でコーチにパス→ダイビングヘッド(ジャンプヘッド)

15m

[目的]
 ・常に動きながらプレー
 ・器用さ
 ・正確性
 ・素早さ(徐々に早く)

TRAINING.2



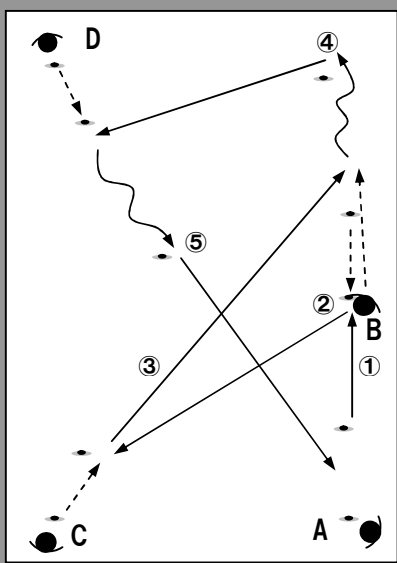
[オーガナイズ]
 ・3v3+1ジョーカー
 ・ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

・15m×20m

[目的]
[オフェンス]
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・強く正確なパス
 ・情報を伝える
 ・DF2人の間にポジションをとる
 ・動きをよく考える

[ディフェンス]
 ・プレッシング(積極的にボールを奪いに行く)
 ・1番近い選手がボール保持者に寄せる
 ・他の2人はパスコースを予測

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・6(7)人にボール1個(2ヶ所同時展開:左右逆に設置)
 ・①→②→③→④→⑤の順にパス
 ・AはドリブルからBへパス(①)
 ・BはCに落ちて、裏に走る(②)
 ・CはBへリターンパス(③:スペースへ)
 ・BはドリブルレクロスのイメージでDへパス(④)
 ・DはマーカーまでドリブルしAにパス(⑤)

・10m×30m

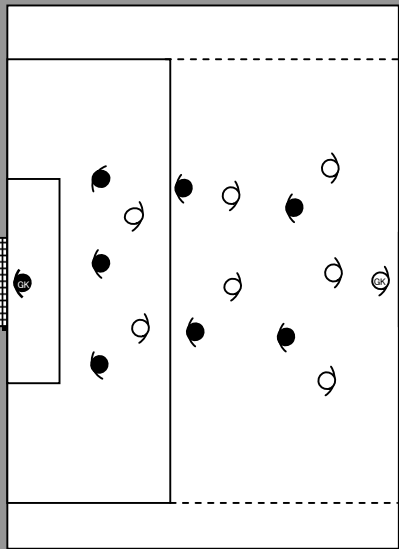
[目的]
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・ボール運びのスピードアップ
 ・出し手と受け手の連携
 ・Bはスペースに出るタイミングに注意
 ・連続しておこなう
 ・ボールの動きを止めない

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7+GK

① 3-2-2システム

② サイド(点線より外側)にてたらずクロスをあげる

・50m×40m

・10分ゲーム

【目的】

[オフェンス]

・常に動きながらプレー

・マークを外す

・要求のスピードアップ

・リスクテイク

・シュートポジションに入る(クロスなら飛び込む)

[ディフェンス]

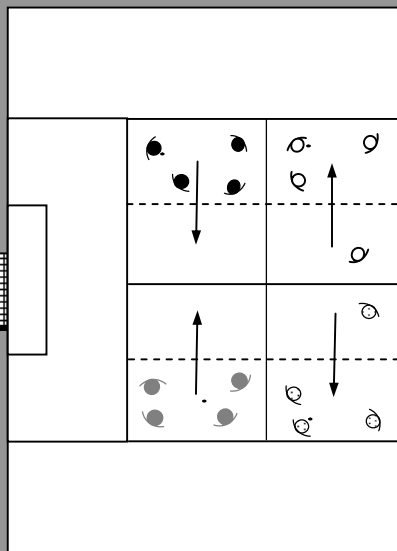
・ボール保持者に寄せる

・組織的にアグレッシブに

・カバー

・サポート

TRAINING.1

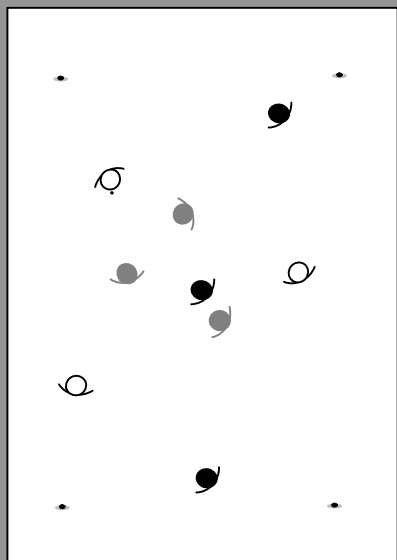


【オーガナイズ】
 ・4人にボール2個
 ・パス交換
 ①手/ヘディング
 ②パス
 ・4人にボール1個
 -2つの4角形でパス交換とスペースで要求(回)
 -パス後全員が移動

 ・20m×18m

【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
 ・思い切ったスペースへの要求
 ・爆発的スピードでボールをコントロール
 ・動きを見て正確プレー

TRAINING.2

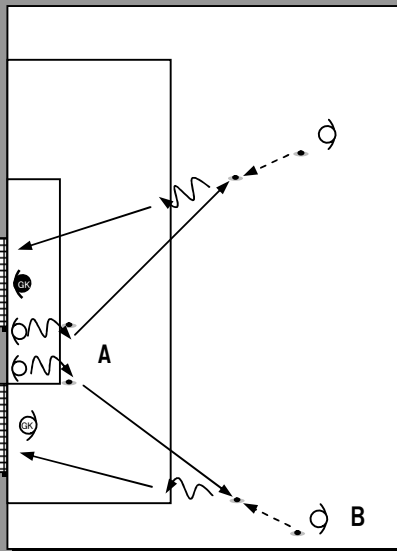


【オーガナイズ】
 ・3v3v3(3人3グループ)で6v3
 -ボールを失ったグループがディフェンス

 ・15m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・マークの外す
 ・強いパス
 ・歩かない(さぼらない)
 ・リズムの変化

TRAINING.3

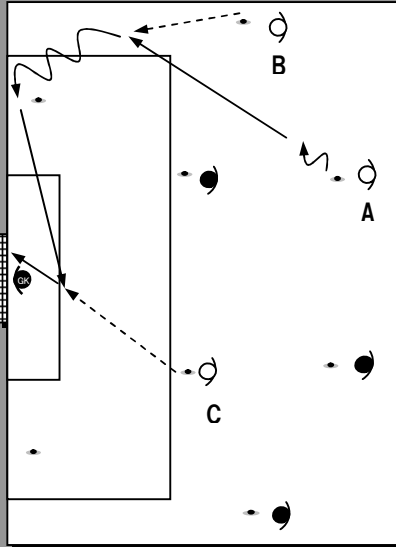


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ・Aは素早くドリブルしマークでBにパス
 ・Bはマークの前まで出てきてコントロール後、シュート
 ・A・B役割を変えながら、連続して続ける

 ・サイドを変える

【目的】
 ・強いパス
 ・パスの前にコントロールの方向をかえる(A)
 ・Bはボールに寄りながらコントロール
 ・インステップシュート
 ・正確性
 ・コントロールからシュートまでスムーズに連続するよう心掛ける
 ・最初の5分間はGKへシュート

TRAINING.4



[オーガナイズ]

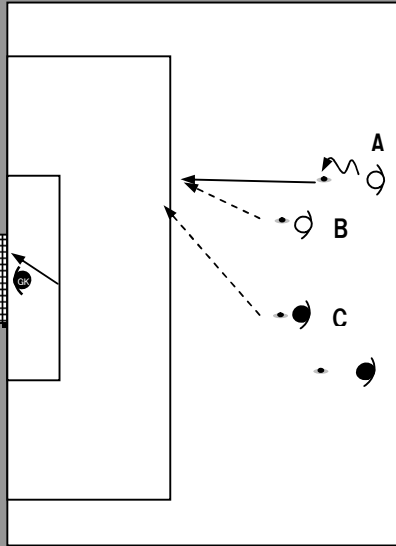
- ・GKなし
- ・3人にボール1個
- ①Aはドリブル後、Bにパス
- ②Bはスペースでボールを受け、ドリブルしてゴールラインへ
- ③BはクロスをCへ
- ④Cはパスコースを切るように走りこみゴールライン上でシュート

・左右交互

[目的]

- ・素早いドリブル
- ・強い正確なパス(A)
- ・B
- トップスピードでコントロール
- 強いグラウンターのクロス(逆の角を目標に)
- ・Cは飛び込んでシュート
- 良いタイミングでスタート(タイミングを感じる)

TRAINING.5



[オーガナイズ]

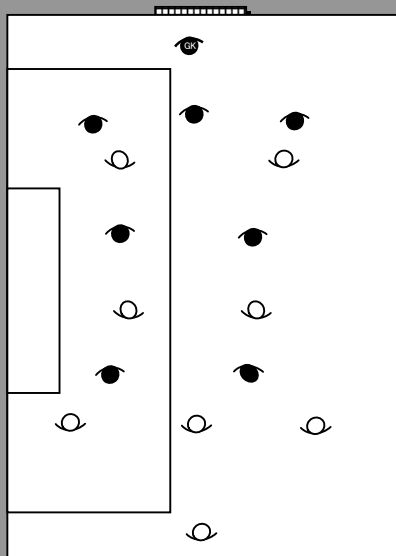
- ・相手つきシュート
- ・3人にボール1個
- ・Aは素早くドリブル後、Bにパス(Bをななめに走らせる)
- ・Bはスペースを要求して、コントロール後シュート
- ・Cはディフェンス
- ・Aはパス後参加し、2v1をつくる

・左右交互

[目的]

- ・Bはドリブルを基本的にしない(臨機応変に)
- ・Cは直剣にディフェンス
- ・Aは数的優位を作るためのポジショニング

GAME



[オーガナイズ]

- ・7v7+GK
- ・3-2-2システム

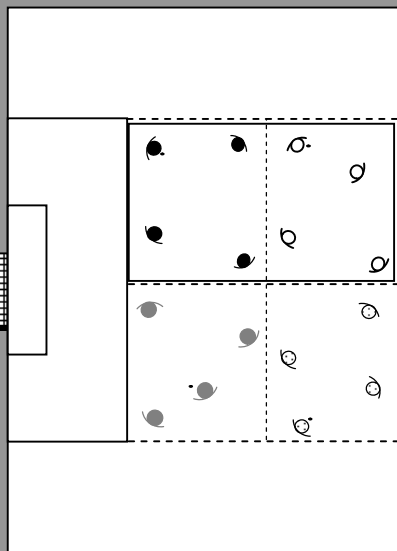
・ハーフコート

・10分ゲーム

[目的]

- ・常に動きながらプレー
- ・素早さ
- ・ゴール前にクロス
- ・ディフェンスのポジショニング
- ・ボールを奪われたら戻る

TRAINING.1

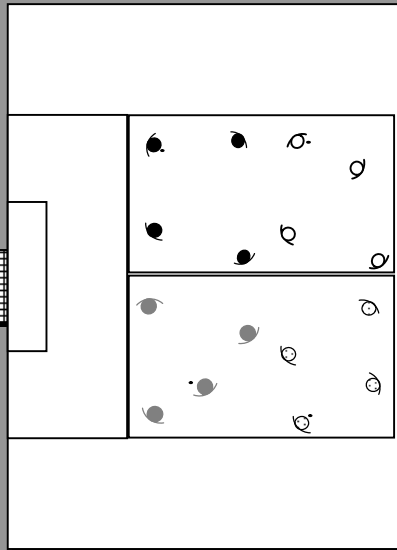


【オーガナイズ】
 ①4(5)人ボール2個
 -自由にパス交換
 ②8(9)人でボール4つ
 -①のエリア2つ分(図参照:実線エリア)
 -ボール保持者に一番近い選手がプレッシャー

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

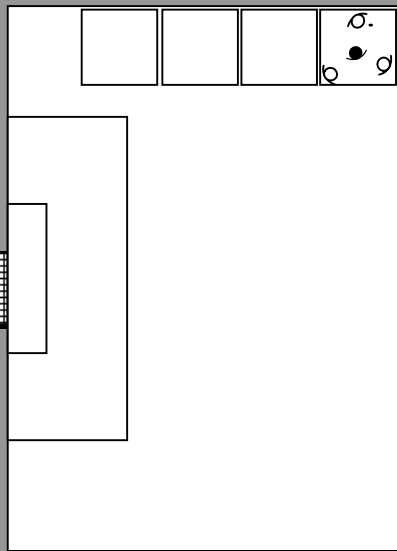


【オーガナイズ】
 ①4(5)v4(5) もしくは4v4+ジョーカー

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

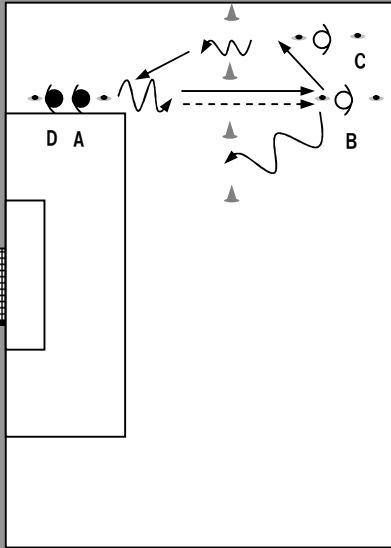
【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・ディフェンスはアグレッシブに
 ・素早いパス
 ・止まらない
 ・出たら違う場所へ移動(同じ場所にはない)

天候:曇

場所:広野町グラウンド



TRAINING.4



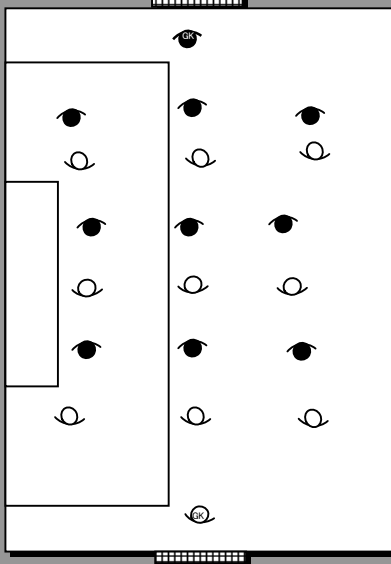
[オーガナイズ]

- ・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ッドドリブル突破

[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



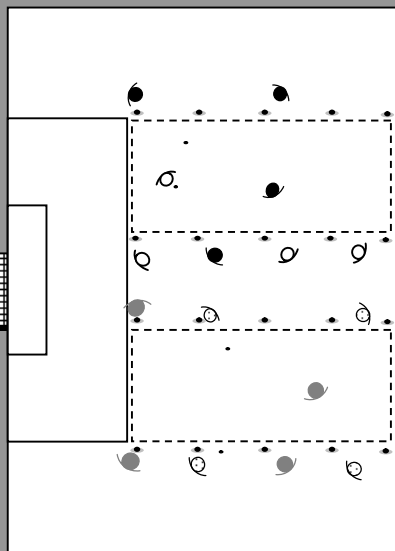
[オーガナイズ]

- ・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

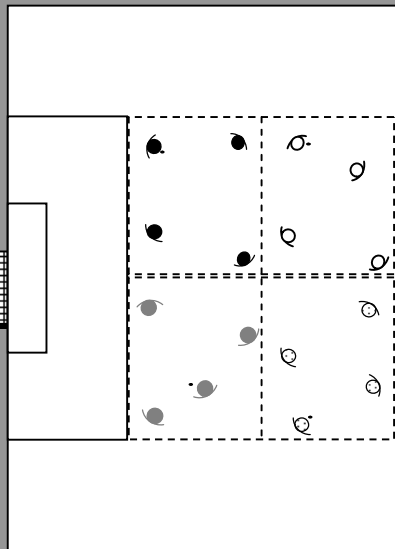


【オーガナイズ】
 ・8人にボール3個(2ヶ所同時展開)
 ・パスしたら空いているマーカ―に移動
 ①自由にパス
 ②コントロールからパスを早く
 ③コントロールと違う足でパス
 ④ボール保持者へプレッシャー

 ・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

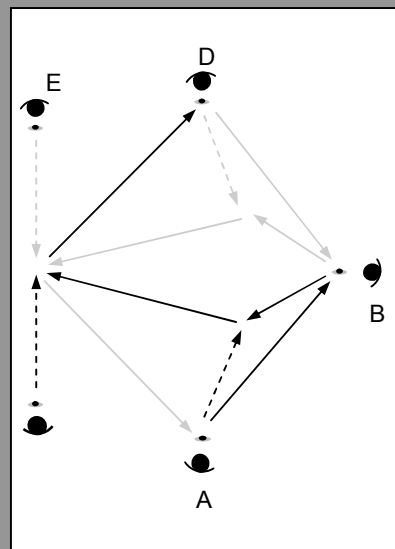


【オーガナイズ】
 ・4人ボール1個(4ヶ所同時展開)
 ・パスが出たらボール保持者にプレッシャー
 例:AがBにパス。Cがプレッシャー
 BがDにパス。Aがプレッシャー
 DがCにパス。Aがプレッシャー
 ①手
 ②足

 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

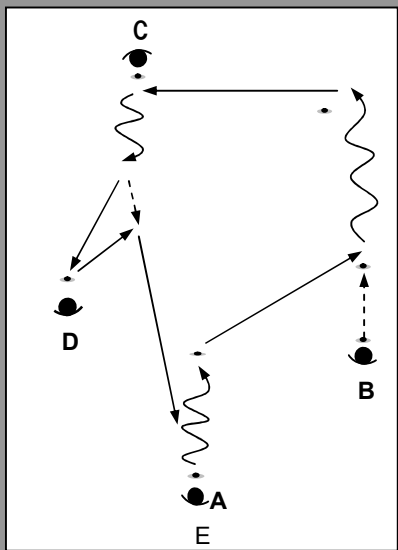
【目的】
 ・正確性
 ・強いパス
 ・リズムの変化
 ・良いタイミングでスタート
 ・CとEは爆発的ダッシュ
 ・ボールに寄る

天候:曇

場所:広野町グランド



TRAINING.4



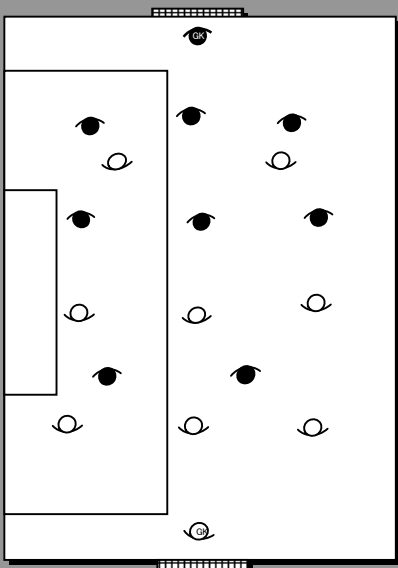
【オーガナイズ】

- ・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



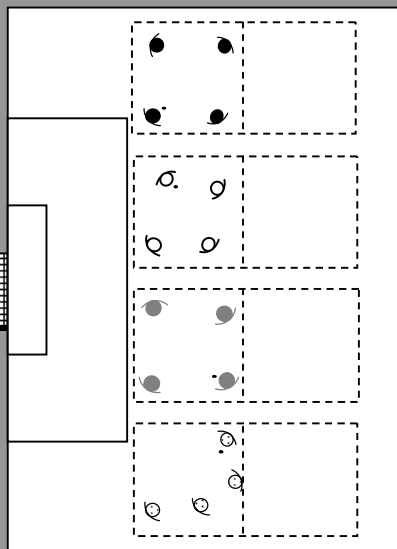
【オーガナイズ】

- ・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コントロールからバスを早く
- ④コントロールと違う足でバス

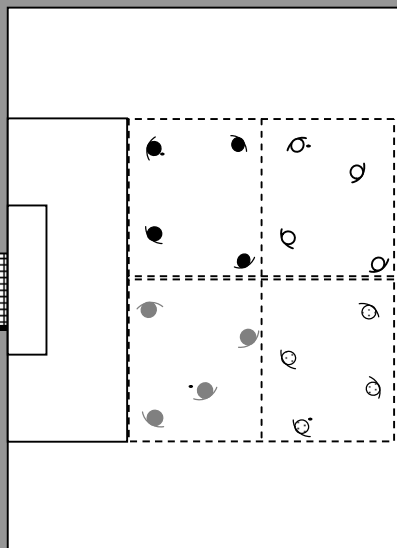
・30m×15m

【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
- ・正確性
- ・広がり
- ・素早さ
- ・テクニクの素早さ
- ・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)

・バ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

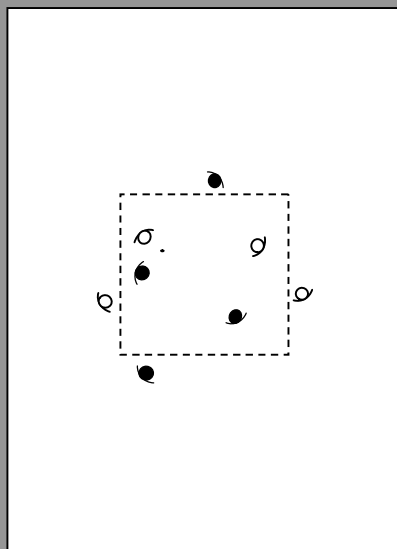
②足

40m×20m

【目的】

- ・常に動きながらプレー バス、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

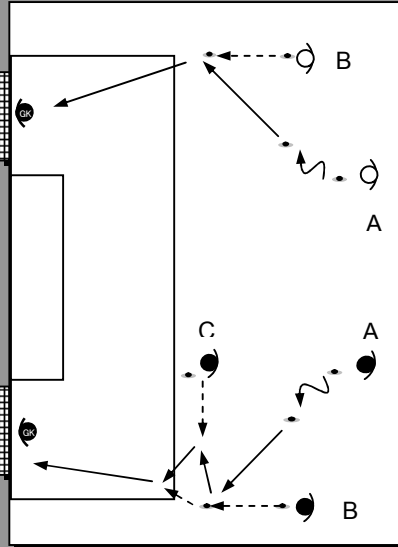
・サーバー同士のバス可

15m×15m

【目的】

- ・常に動きながらプレー バス、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

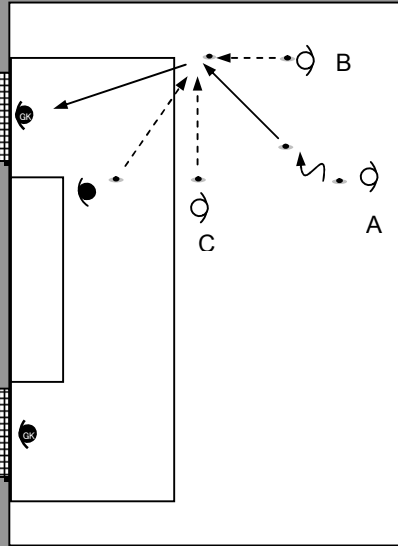


【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング
 ・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
 ①AがドリブルからBへパス。Bはシュート(上図)
 ②AがドリブルからBへパス。BはCとワンツースからシュート(下図)

 ・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

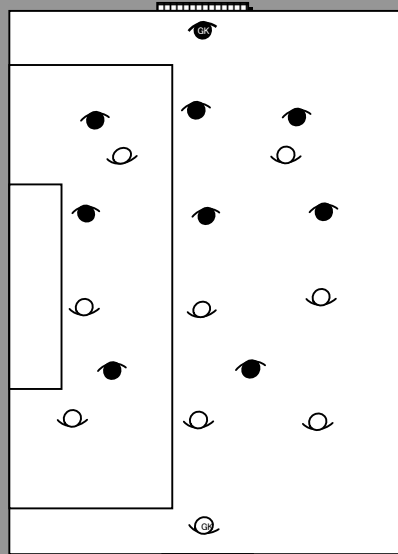


【オーガナイズ】
 ・相手つきシュート
 ・6(7)人にボール1つ(2ヶ所同時展開)
 ・AがドリブルからBへパス。Bはシュート
 ・ディフェンス(●)はAからBへパスが出たらスタート
 ①ドリブル突破
 ②Cとワンツース
 ③サイドを突破してクロス

 ・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

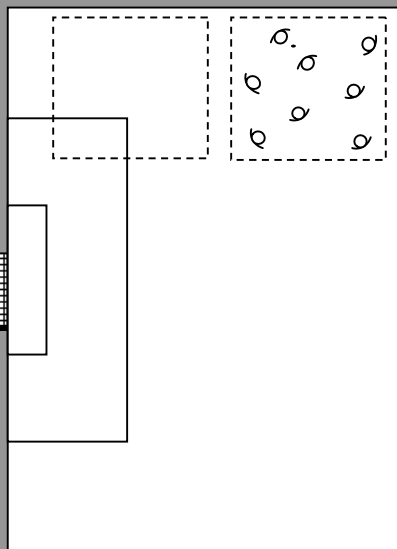


【オーガナイズ】
 ・8v8+GK
 ・3-3-2システム

 ・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】

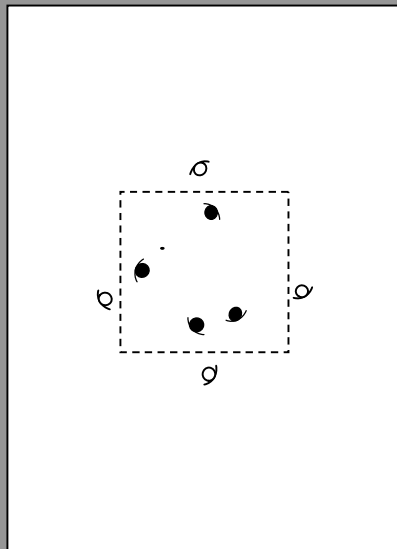
- ・8人ボール3個(2ヶ所同時展開)
- ①フリーでパス交換
- ②足もとにパス
- ③スペースにパス
- ④1→2から3人目(ボール2個に変更)
- ⑤ボール保持者に1番近い選手がボールを奪いに行く
- ⑥ボール保持者に1番近い選手とパスした選手が奪いに行く

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】

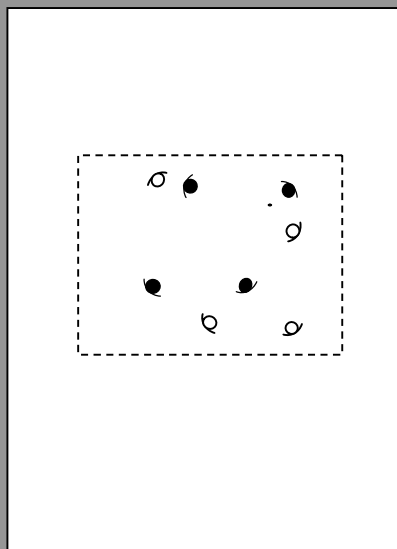
- ・ヘディング練習
- ・2人にボール1個(2ヶ所同時展開)
- ・外の選手(手でパス)、中の選手(ヘディング)
- ①スタンディング
- ②ジャンプ
- ③ダイビング

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】

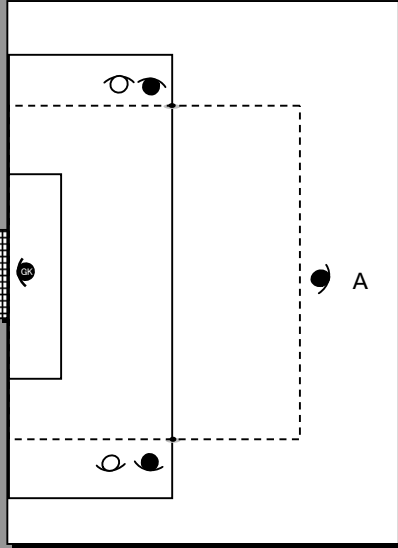
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・広がる
- ・パスを出しやすいアクション
- ・ディフェンスの間に顔を出す
- ・ボール保持者にアグレッシブにディフェンス
- ・寄せの速さ・タイミング
- ・パスコースの予測

天候:曇

場所:広野町グランド



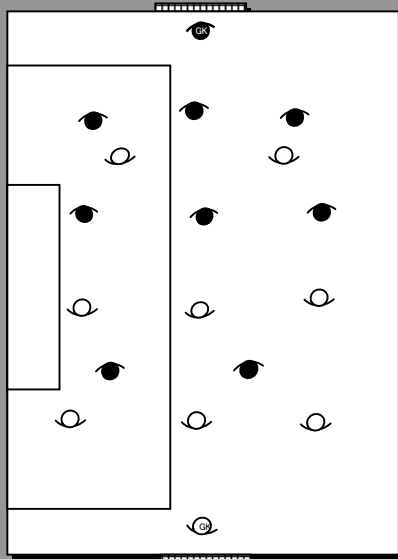
TRAINING.4



- 【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

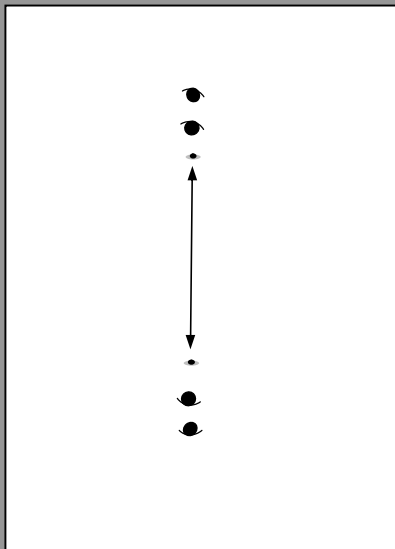


- 【オーガナイズ】**
- ・8v8+GK
 - ・3-3-2システム
- ・ハーフコート

- 【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

※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

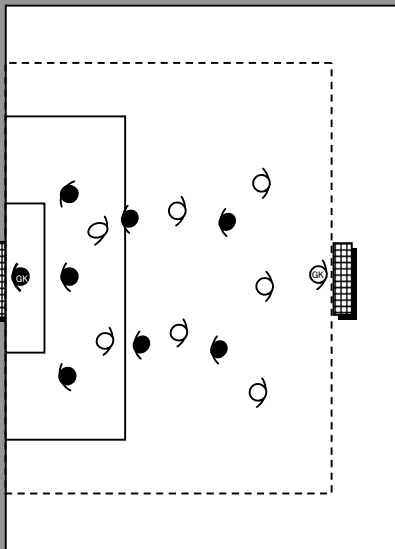


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個(4ヶ所同時展開)
 ・パスを出したら向かいに移動
 ①手
 ②ヘディング
 ③足

 ・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

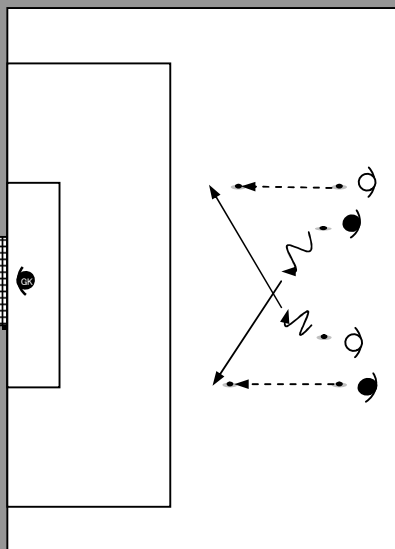


【オーガナイズ】
 ・7V7+GK

 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

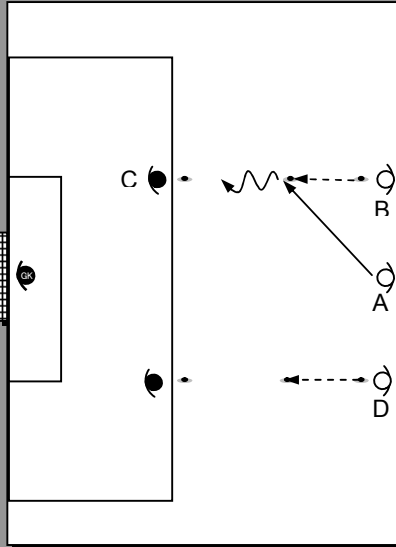


【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング
 ・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
 ・ドリブルから、なまめのパス

 ・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

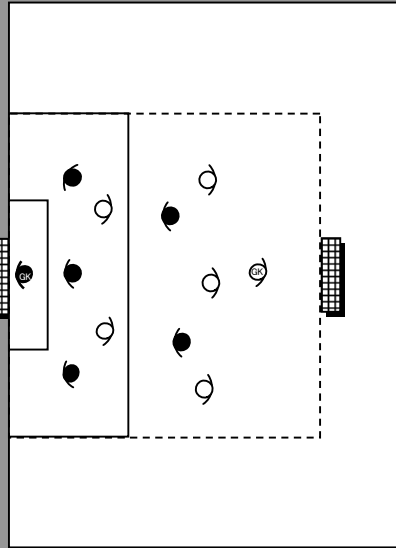
TRAINING.3-B



- [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

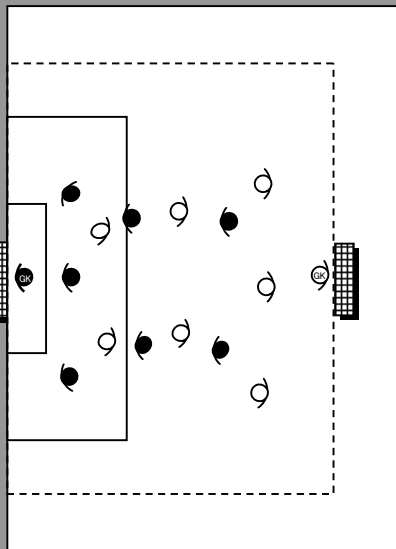
TRAINING.5



- [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)
 - ・カバーリング
 - ・素早い切り替え(攻→守、守→攻)

GAME

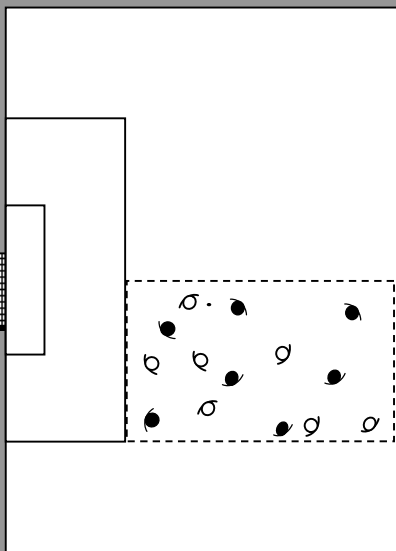


- [オーガナイズ]**
- ・7v7+GK
-
- 50m×40m

- [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(いつスピードアップするのか)
 - ・素早い戻り(攻守の切り替え)



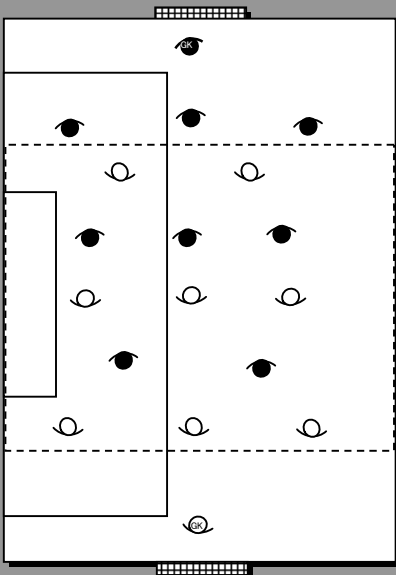
TRAINING.1



【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
 ③ 10分間 パストレーニング
 ④ 10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

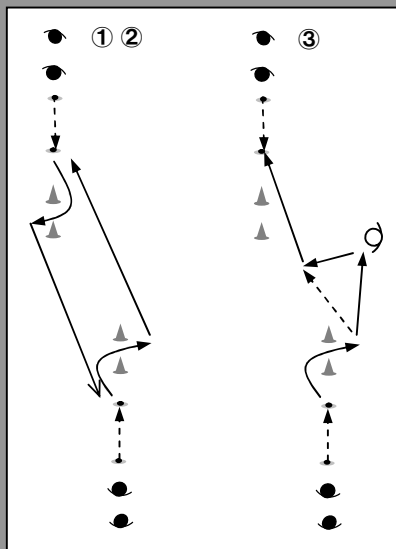


【オーガナイズ】
 ・8v8+GK
 ・3-3-2システム

 ・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

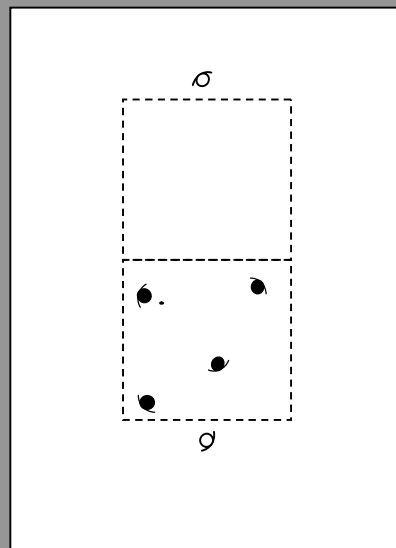


【オーガナイズ】
 ・4 (5) 人にボール1個 (3ヶ所同時展開)
 ・パスを受け、コーンの間を
 ①ドリブルしてパス (タッチ制限なし)
 ②コントロールしてパス (3タッチ以内でパス)
 ③中央のプレーヤー (○) とワンツートンしてパス
 ・パス後向かいに移動

・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

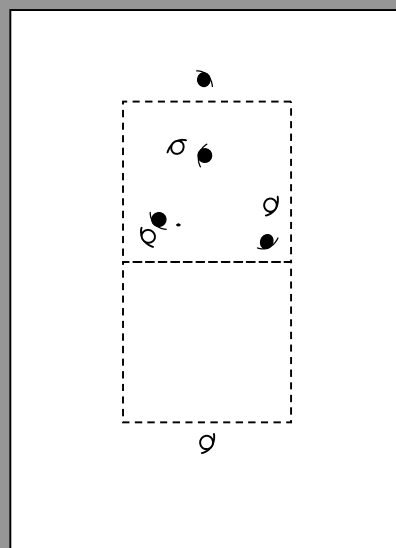


【オーガナイズ】
 ・5 (6) 人 × 3 グループ
 ・各グループボール1個
 ①全員がグリッド内
 ②各サイドにポストプレーヤー (○)
 ・グリッド内で自由にパス交換
 ・バックパス後、前のポストプレーヤーへパス
 ・グリッド内のプレーヤーや隣のグリッドへ移動
 ・ポストプレーヤーにパスしたプレーヤーはポストプレーヤー交代

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

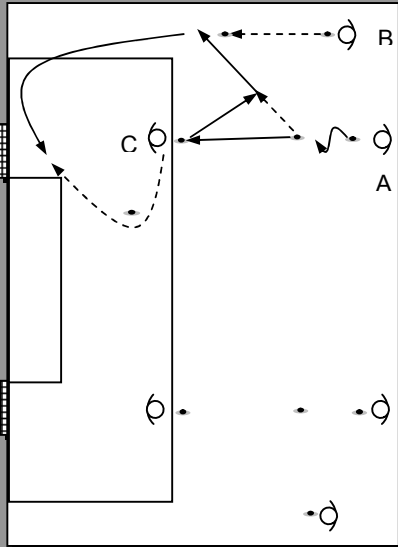
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・状況に応じ、ポジションをとりなおす
 ・スペースへ要求 (走ってパスをうける)
 ・素早いパス交換
 ・正確性
 ・組み立て
 ・アグレッシブに守備

天候:晴

場所:広野町グランド



TRAINING.4



【オーガナイズ】

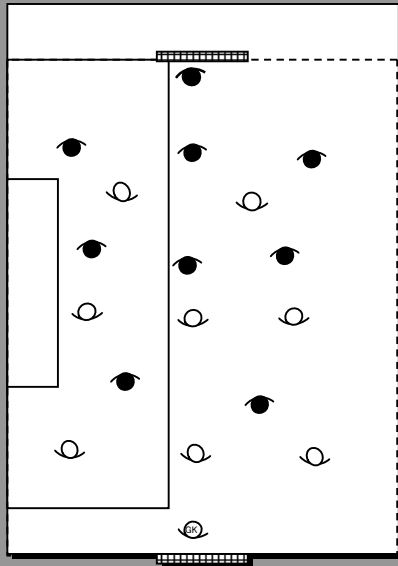
- ・シュートトレーニング
- ・2グループ
- ①AドリブルからCとワンツ
- ②Cからリターンを受けたAはBへパス(スペースへ)
- ③Bはドリブルからクロス
- ④Cはシュート(ミニゴール・GKなし)
- ヘディング
- ボレー

・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
- ・ホ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