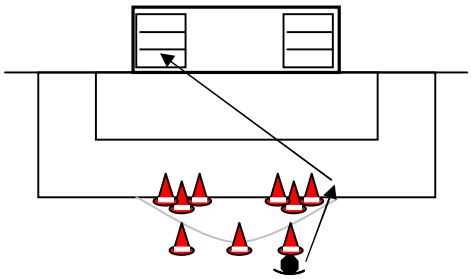
JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary 2006.7.11<AM>

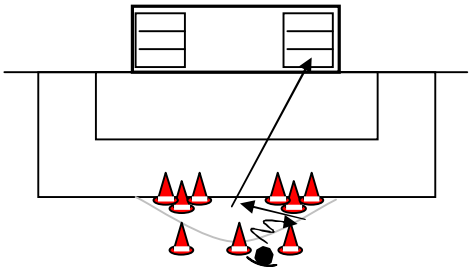
テーマ:シュートトレーニング

(1)ツータッチシュート



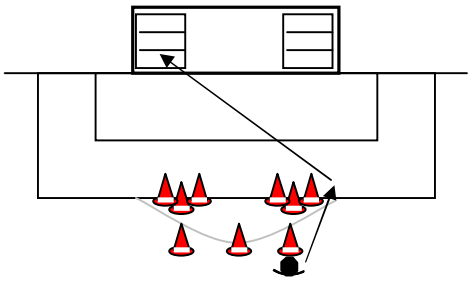
●全て左右
●逆サイドのゴール(一番下か一番上)を狙う

(2)フェイント→シュート

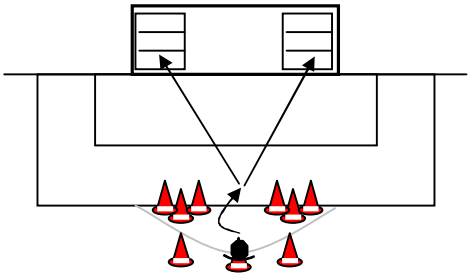


(3)VTRでフォームチェック

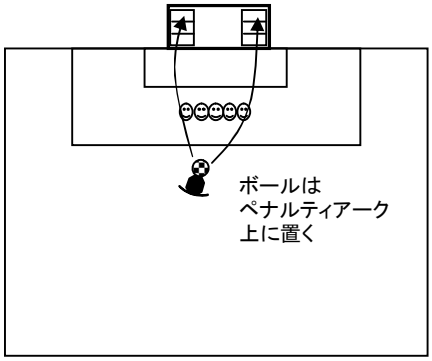
(4)ツータッチシュートで確認



(5)浮き球をシュート



(6)フリーキック



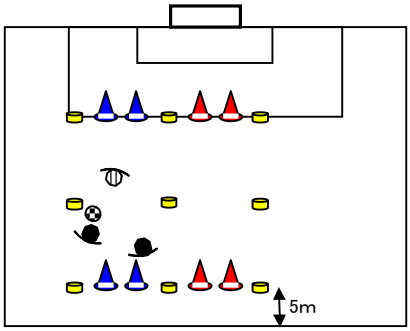
Key factor
1.狙ったコースにボールを蹴る
2.ボールの中心を蹴る
3.観る(ボール→ゴール→ボール)
4.ボールに自分の体を合わせる
(小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む)

【コメント】
しっかり踏み込んで軸足に体重をのせること、そうすることにより蹴り足の2つの支点(股関節・膝関節)を意識して2段階で足を振る為のタメができること、つま先の向き、踏み込んだときの腰の位置を最初に確認させてトレーニングを行なった。利き足については意識するだけでキックの質がかなり改善した。非利き足については、自分がイメージしたものと実際のフォームが一致していないようで、体重を軸足にのせることができず蹴り足を振るタメが作れなかったり、腰が引けてしまうようなフォームになってしまう選手が多かったので、VTRによるフォームチェックを行なった。

JFA Academy FUKUSHIMA 【GIRLS】 Training Diary 2006.7.3

テーマ：守備（ゴールを意識した守備）

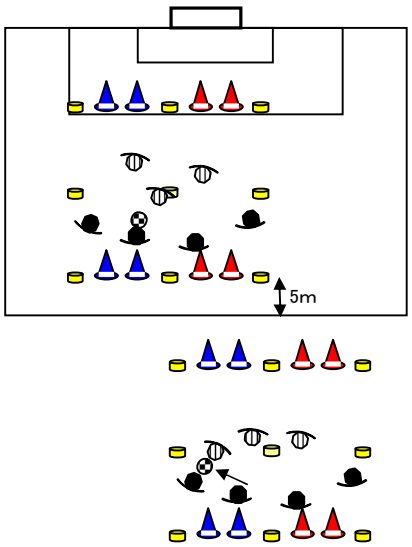
（1）1vs2



【オーガナイズ】
◇大きさ：13m（ペナルティエリアの1/3）×30m
◇用具：ボール・マーカー・コーン・ビブス
◇方法：①攻撃側（2人）の選手からボールスタート
②DFがボールを奪ったら or シュートが外れたら
待っている選手が加わって攻撃
（最初に攻撃していたFWは1人だけ残ってDF）
③ゴール幅は選手のプレーに応じて変化させる
3m→2m→コーン（倒して）二つ分
option：足のみ使えるGKを入れる（2vs2）

Key factor
1.ゴールを守る
・ゴールの中心とボールを結んだ線上に立つ
・シュートコースを消す
2.1vs2での守備
・off the ballの選手にパスが出たときにも対応できるポジショニング
→スペースがある状況でボールへ行き過ぎない
・1vs1の状況を作り出す
→ワンサイドカット（中をきる）してサイドへ追いこむ
・optionでのGKとの連携
→GKの選手はコーチング＆パスコースを予測してインターセプト

（2）4vs3（4ゴールゲーム）



【オーガナイズ】
◇大きさ：26m（ペナルティエリアの2/3）×30m
◇用具：ボール・マーカー・コーン・ビブス
◇方法：①攻撃側→守備側→攻撃側でパス交換してスタート
②最初のパスは必ず攻撃側の中央の2人のどちらかに返す
③中方のコーンはDFの目安のために置いている

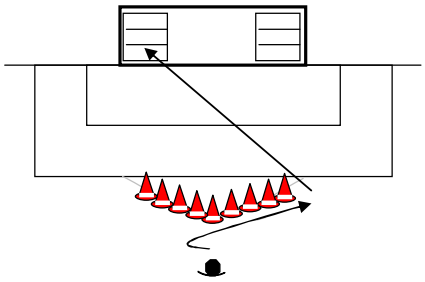
Key factor
1.1stDFの決定
2.コミュニケーション
3.カバーリング（シュートコースをふさぐ）
4.数的不利な状況の打開
・いかにして1vs1、2vs2の状況にもっていくか

【コメント】
守備の原則（ゴールを守る、ゴールを守りながらボールを奪う）のもとにプレーしなければならない。
Tr（１）では最初、スペースがある状況であるにもかかわらず、ボールを奪いにいってしまい、簡単にパスを出されゴールを奪われるシーンが目立った。相手が2人いる状況でどうやって守るのか、ゴールを守りながらボールを奪うためにどこで1vs1の状況を作り出すのかといったところから意識させてトレーニングを発展させていった。その後、足のみを使うGKを入れることによって2vs2の状況になり、GK（2ndDF）はどこで奪うのか、1stDFがパスコースを限定しているときに相手選手のプレーを予測する、インターセプトを狙う場面を作り出した。
最後の4vs3では1stDFの決定、カバーリングが中心になったが、ボールを動かされる中で、誰がボールに行くのか、誰がゴールを守るのかといった役割を判断できるようになるためにはもっとトレーニングを重ねなければならない。誰がボールにアプローチして、誰がカバーリングするのか、どちらをきったら数的同数あるいは数的優位な状況を作り出せるのかといった、コートの中での空間を認識する力を身につける必要もある。

JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary　2006.7.4<AM>

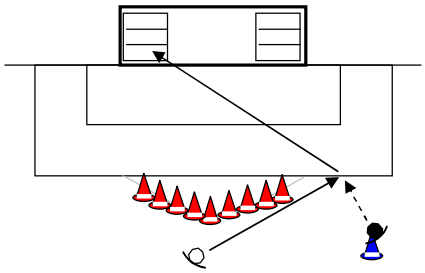
テーマ:シュートトレーニング

(1)フェイント→シュート

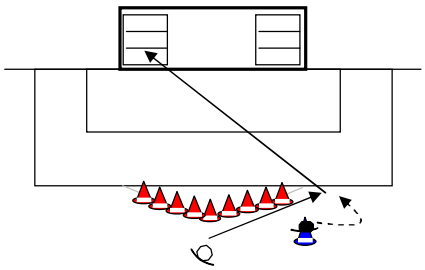


●全て左右
●逆サイドのゴール(一番下か一番上)を狙う

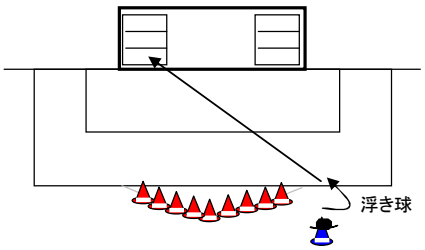
(2)スルーパス→シュート



(3)スルーパス→プルアウェイ→シュート

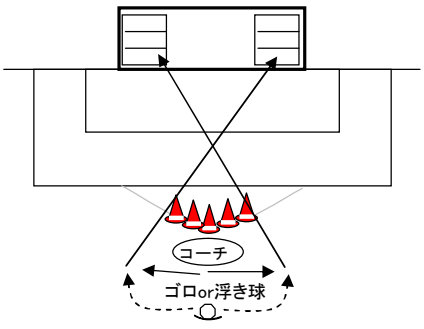


(4)浮き球をシュート

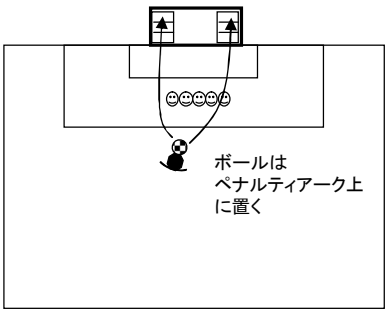


Key factor
1.狙ったコースにボールを蹴る
2.ボールの中心を蹴る
3.観る(ボール→ゴール→ボール)
4.ボールに自分の体を合わせる
(小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む)

(5)正面からのシュート



(6)フリーキック



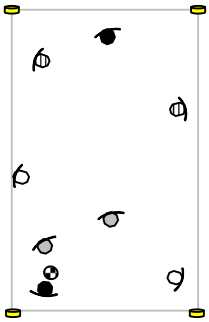
【コメント】

(1)のシュート(特に右足)の精度・威力はとても高いものになっている。約3ヶ月間トレーニングを重ねて、身についてきたようだ。しかし、(2)以降のトレーニングのように少し条件がつくと、精度が低くなる。特にプルアウェイからのシュート(3)は軸足の踏み込みをうまくボールに合わせることができていなかった。
ゲームに即した状況でのシュートの質を高めるために、今後は条件を加えたトレーニングを重ねることが大切だ。

JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary　2006.7.7

テーマ：守備（off the ball の対応を中心に）

（1）6vs2 or 7vs2

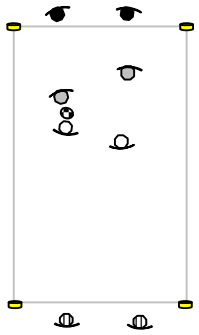


Key factor
＊オフェンス側への働きかけ
1.観る
2.ファーストタッチ

＊DFへの働きかけ
1.1stDFの限定
2.コミュニケーション

【オーガナイズ】
◇大きさ：12m×20m
◇用具：ボール・マーカー・ビブス
◇方法：①4色×2人（3人）
②DFは同じビブスの色のグループ（ペア）
（奪われた原因を作った色がDF）
③必ず2タッチ
④発展としてプレーに制限を加える
a）同じグループ（ペア）の選手にはパスを出せない
b） a)に加えてリターンパスを出せない

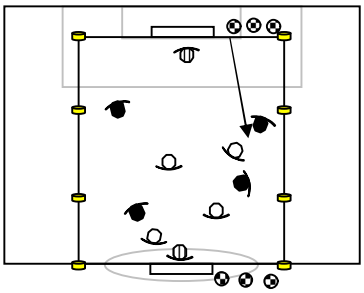
（2）2vs2



【オーガナイズ】
◇大きさ：12m×20m
◇用具：ボール・マーカー・ビブス
◇方法：①2人×4グループでゲーム形式で行なう
②攻撃側はライン外のペアのどちらかにパスを通したら交代（攻撃方向あり）
③パスを受けたペアはそのまま攻撃側として中に入る（パスを出したペアと交代）
④DFは奪ったら交代→そのまま攻撃となる

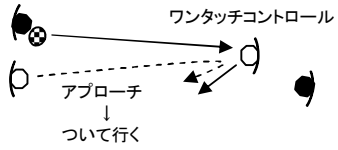
Key factor
1.1stDFの決定
2.コミュニケーション
3.奪うチャンスを見逃さない
4.2ndDFの選手のポジション
・攻撃側の選手との距離→パスが出たら狙える距離（下がり過ぎないように）

（3）Game（4vs4+GK）

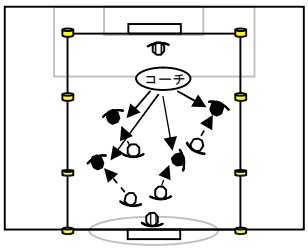


【オーガナイズ】
◇用具：ボール・マーカー・ビブス・5mゴール
◇方法：①ラインアウトの場合
ボールは全てゴール裏で待っている選手から入れる

＊option①アプローチのドリル



＊option②off the ballの良い準備→アプローチのドリル



は歩きながらパスを受ける
は良い準備からパスが出たらアプローチ

Key factor
1.1stDFの決定
2.off tha ballの守備（マークの原則）
＊良い準備
3.アプローチ
4.コミュニケーション
5.奪うチャンスを見逃さない
＊相手選手がどこにボールを運ぼうとしてるのかを予測する
（on・off両方の場面において）

【コメント】

Tr（2）では、2ndDFの選手が下がりすぎ（距離をとり過ぎ）てしまい、奪うチャンスでボールにチャレンジできない場面が多く見られたが、4vs4+GKのゲームでoff the ballの良い準備からのアプローチのドリルを行なった後は改善が見られた。これに、1stDFの決定、コミュニケーション（声）が加わることによって、奪うチャンスを見逃さずに良い形でボールを奪えることができるようになった。ゲームの最後にはインターセプトでボールを奪い、シュートまでつなげるプレーがでてきた。

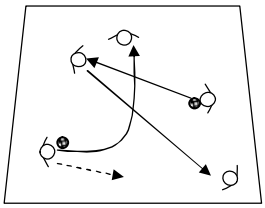
今後はお互いにより明確なコミュニケーション（誰がいくのか、どこをきるのか、誰が誰をみているのか、どこで狙うのか）が取れるようになり、パスコースを限定し、狙いどころにおいてグループで共通認識を持てるようになるとよい。

1. W－up
4色×6人 4グループにてグループアップ

2. ボールフィーリング
1ステップ1タッチ→条件つけて集合

3. ヘッディング
6人1グループ〔4色〕
①ヘディング
②NO3にヘディング
③スロー、ヘディング、キャッチ違う色。

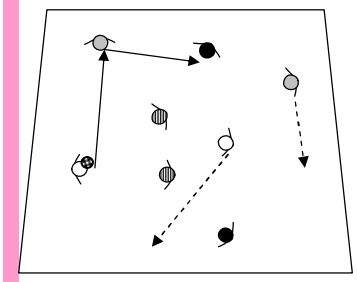
4. パス＆コントロール



(1)大きさ 12m×12m
(2)用具 マーカー、ボール
(3)方法 ・5人1組でボールが2つ。
・動きながら、同時に2つのボールを動かす。
①グランダーのみ
（但し、ボールを止めないドリブルorパス）
②1つのボールは浮き球、もう1つのボールはグランダー
ボールを動かし続ける・ボールの動きを止めない
※Option：①両方のボールを浮き球にする。
②1人を鬼にして4対1で行う
③4対1を、1つのボールはワンタッチパスだけ、
もう1つのボールはコントロールありで行う。
④2つのコートでの移動あり。ただし、1つのコートにボールは2つ

Key Factor
1. コミュニケーション
2. ボールのない時に良い準備をする
・視野とスペースの確保
・セカンドアクション

5. パス＆コントロール（4色×4グループ）

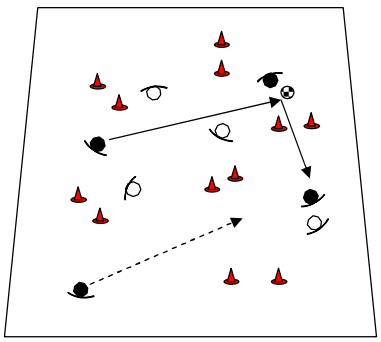


(1) 大きさ 15m×15m
(2) 用具 マーカー、ビブス、ボール
(3) 方法 ・3色ビブス＋ビブスなしの2人組で6対2。
・同色同士がディフェンスする。
・最初は自由にやらせて、徐々に制限をつける。
①リターンパスなし
②同色なし(リターンなし)
③両方あり

※Option：①フリータッチ後はワンタッチ
②すべてワンタッチ

Key Factor
1. コミュニケーション
2. ボールのない時に良い準備をする
・視野とスペースの確保
・セカンドアクション
3. Create & Exploit Space

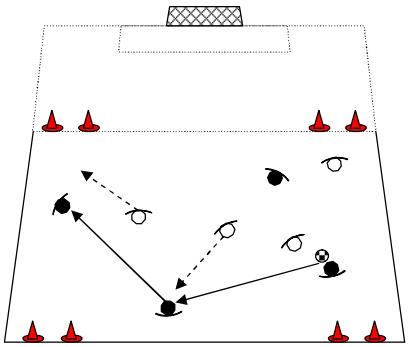
6. パス＆コントロール



(1)大きさ 縦36m×横34m
(2)用具 マーカー、ボール、ビブス
(3)方法 ・ボールポゼッションを行いながら、ゲートの間をパスで狙う
①1stタッチでゲートの間を通ってから、一本パスがつながったら得点
②ゲートの間を通してから、1本パスがつながったら得点
※留意点
・レベルによってゲートの数とか幅と変える
・TR②と同じオーガナイズで行っても良い

Key Factor
1. コミュニケーション
2. パスの質(
3. ボールを受ける前の良い準備
4. 観る⇒ファーストタッチ

7. パス＆コントロール



(1) 大きさ 縦25m×横40m
(2) 用具 ビブス、マーカー、ボール
(3) 方法 ・ボールポゼッションを行いながら、2つあるゴールを目指す

Key Factor
1. コミュニケーション
2. パスの質(
3. ボールを受ける前の良い準備
4. 観る⇒ファーストタッチ

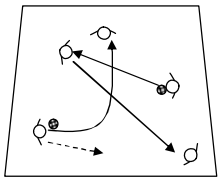
8. シューティング

1. W－up
4色×6人 4グループにてグループアップ

2. ボールフィーリング
1ステップ1タッチ→条件つけて集合

3. ヘッディング
6人1グループ〔4色〕
①ヘディング
②NO3にヘディング
③スロー、ヘディング、キャッチ違う色。

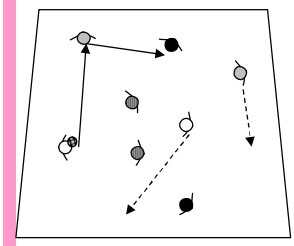
4. パス＆コントロール



(1)大きさ 12m×12m
(2)用具 マーカー、ボール
(3)方法 ・5人1組でボールが2つ。
・動きながら、同時に2つのボールを動かす。
①グランダーのみ
（但し、ボールを止めないドリブルorパス）
②1つのボールは浮き球、もう1つのボールはグランダー
ボールを動かし続ける・ボールの動きを止めない
※Option：①両方のボールを浮き球にする。
②1人を鬼にして4対1で行う
③4対1を、1つのボールはワンタッチパスだけ、
もう1つのボールはコントロールありで行う。
④2つのコートでの移動あり。ただし、1つのコートにボールは2つ

Key Factor
1. コミュニケーション
2. ボールのない時に良い準備をする
・視野とスペースの確保
・セカンドアクション

5. パス＆コントロール（4色×4グループ）

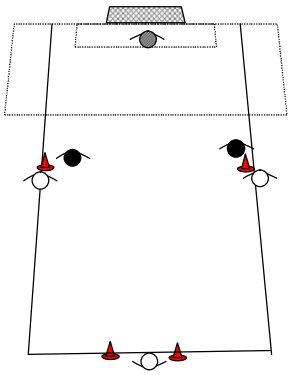


(1) 大きさ 15m×15m
(2) 用具 マーカー、ビブス、ボール
(3) 方法 ・3色ビブス＋ビブスなしの2人組で6対2。
・同色同士がディフェンスする。
・最初は自由にやらせて、徐々に制限をつける。
①リターンパスなし
②同色なし(リターンなし)
③両方あり

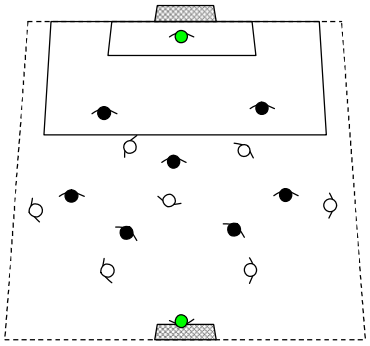
※Option：①フリータッチ後はワンタッチ
②すべてワンタッチ

Key Factor
1. コミュニケーション
2. ボールのない時に良い準備をする
・視野とスペースの確保
・セカンドアクション
3. Create & Exploit Space

6. 2vs2＋1からシュートまで

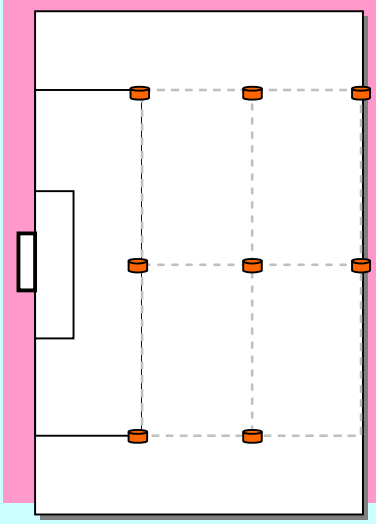


7. 7vs7＋GKシュートまで



JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary 2006.11.15(Wed)

W-up ① ： ハンドパス



【オーガナイズ】

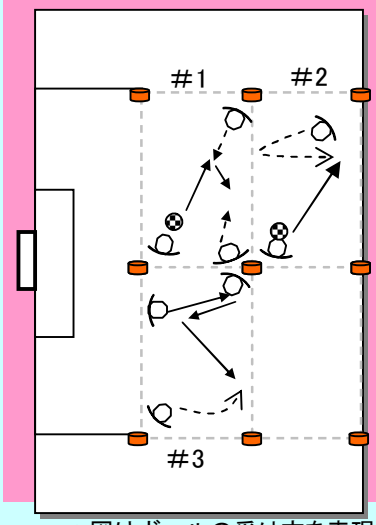
6人×3グループ.ボール3つ

＃1.ハンドパス(チェストパス)
＃2.ハンドパス(バウンドパス)
＃3.ハンドパス(スローイン)
　＊遠くに強いパス
＃3.ハンドパス
　(パス→リフティング→キャッチ)
　＊リフティングはフリータッチ後に
　胸→右足→左足→ヘッド→ジャン
　プキャッチと部位を指定
＃4.ハンドパス(グラウンダー)→インサイドキック→インサイドキッ

【狙い】

広がりをもつ
全て動きながら行なう

W-up ② ： パス＆コントロール



＊図はボールの受け方を表現

【オーガナイズ】

4人or5人×4グループ.ボール1つ

＃1.コントロール→パス

＃2.逆の動きを入れてパスを受ける

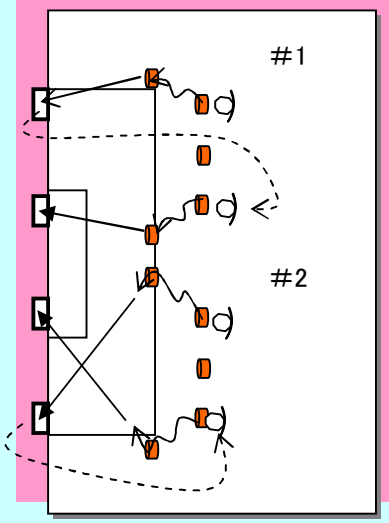
＃3.リターンパス→3人目の動き
　＊リターンパス・3人目の動きを行なっているプレーヤーへのパスはダイレクト

【狙い】

パスを受けるためのアクションをおこす

＃1
ボールに寄る
ボールに寄りながら正確なコントロール
コントロールで次にパスを出す人へメッセージを出す(1stタッチを次にパスを出す方向へ)
＃2
逆の動きを大きく(3m～5mは動く)
パスを強く、味方の動きに合わせて
＃3
パスを出した後ボールに寄る(リターンパス)
3人目はタイミングよく(リターンパスに合わせて)動き出す

Training ： ドリブルシュート



【オーガナイズ】

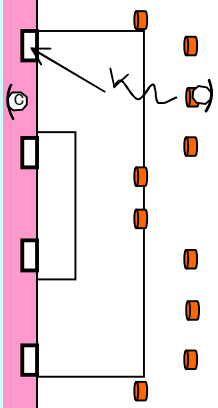
1グループ9人

ドリブルシュート

【狙い】

軸足をゴール方向(打つ方向)に向ける
シュートを打ったら必ずつめる

Training ： ドリブルシュート（続き）



【オーガナイズ】

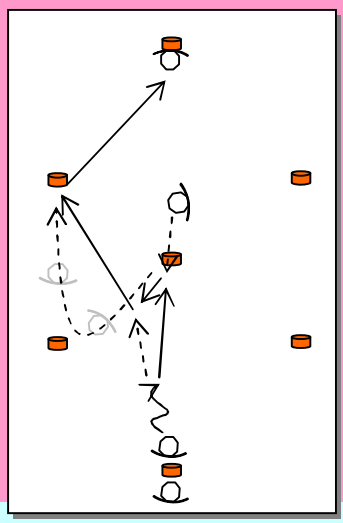
1グループ9人

コーチが腕で指した方向にシュートを打つ

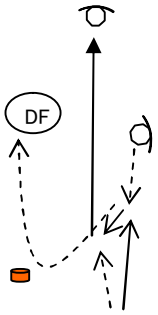
どちらにも指さなかったら自分で選択

【狙い】

Training ： パス＆コントロール



【オーガナイズ】
1グループ4人
＊optionとして
コーチがDFに入る
→パスの出し手はDFにスペースを対応されたら縦方向の選手にパス

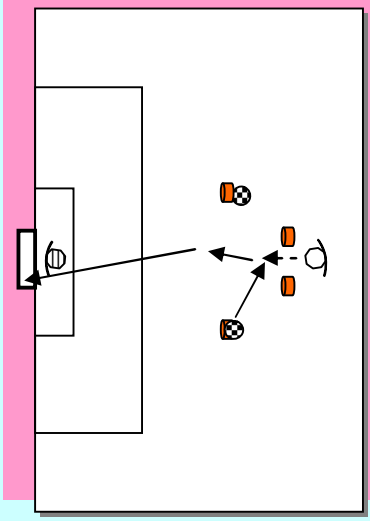


【狙い】

リターンパスを出した後の動き（DFがついてきたところを爆発的なスピードの変化で裏のスペースをつくイメージ）

観る

Training ： コントロール→シュート



【オーガナイズ】

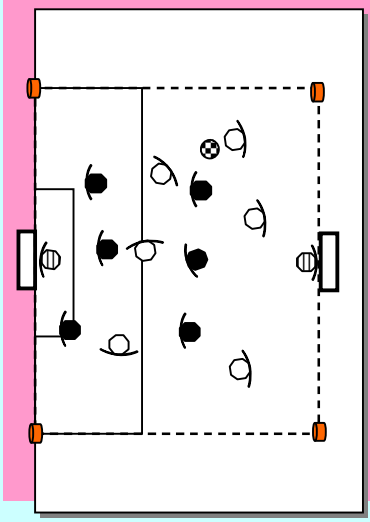
1グループ9人が2グループに分かれて片方はパス出しとボール拾い
（1グループは10分連続シュート）

【狙い】

軸足をゴール方向（打つ方向）に向ける
シュートを打ったら必ずつめる

No3

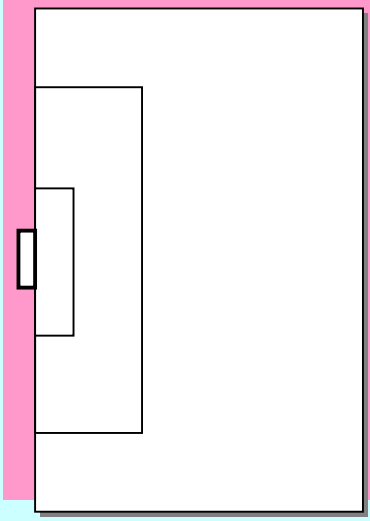
Game ： 6vs6＋GK



【オーガナイズ】

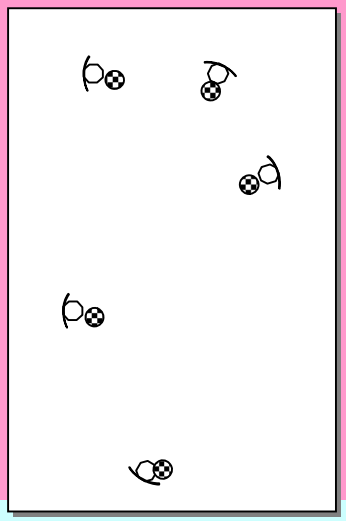
フリーゲーム
ボールはGKから

【狙い】



JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary 2006.11.14(Tue)AM

W-up① ： ドリブル＆リフティング



【オーガナイズ】

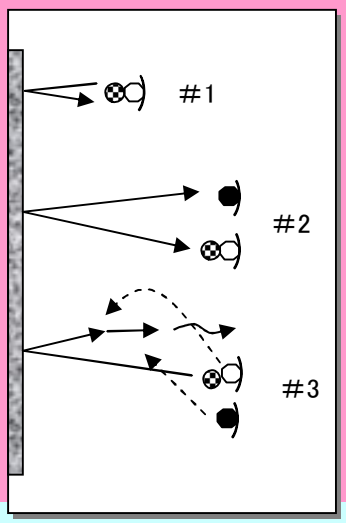
＃1.ドリブル
フリーフェイントを入れながら

＃2.リフティング
ボールを高く上げる(インステップ)

【狙い】

周りを観る
正確にコントロール
スピード・アングルの変化

W-up② ： キック＆ターン



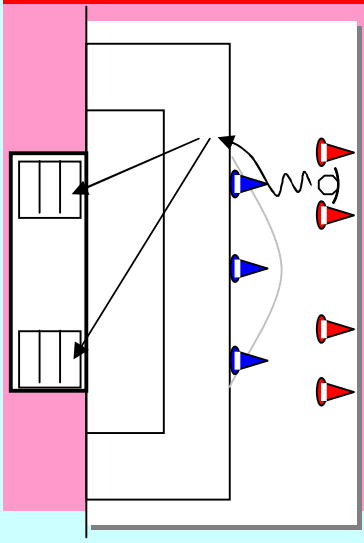
【オーガナイズ】

＃1.1人で壁打ち(5m)
＃2.2人で壁打ち(10m)
＃3.2人で壁打ち(ターン)
＊パートナーがDF役に入る

【狙い】

正確なキック
ボールに寄る
DFを観る
ターン技術の発揮

Training ： フェイント→シュート



【オーガナイズ】

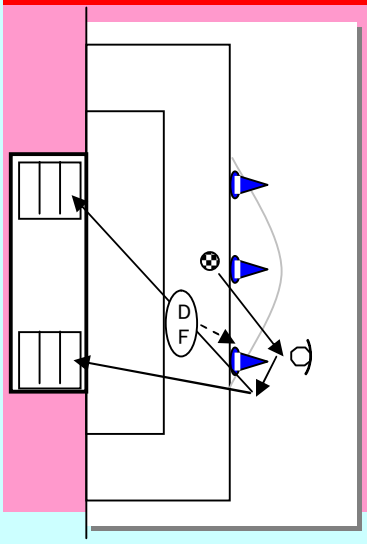
左右行なう

ミニゴールの一番下を狙う

【狙い】

フェイントは大きく
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る(ボール→ゴール→ボール、DF)
ボールに自分の体を合わせる
(小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む)
コントロールの質

Training ： コントロール→シュート



【オーガナイズ】

左右行なう

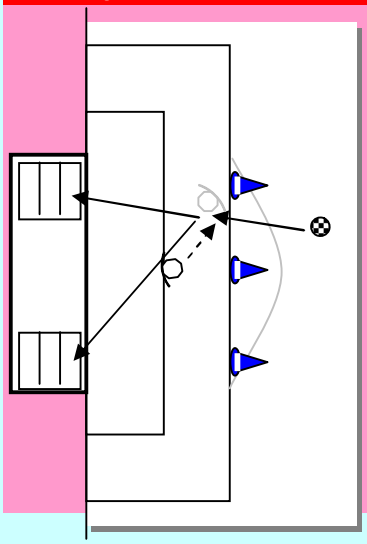
ミニゴールの一番下を狙う

DFは左右どちらかの方向に寄せる

【狙い】

ボールに寄る
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、DF）
ボールに自分の体を合わせる（小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む）
コントロールの質

Training ： ターン→シュート



【オーガナイズ】

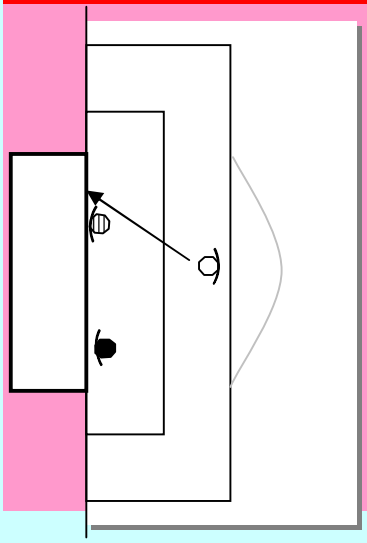
左右行なう

ミニゴールの一番下を狙う

【狙い】

ボールに寄る
ターンで反転してゴールに身体を向ける
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、DF）
ボールに自分の体を合わせる（小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む）
コントロールの質

Training ： PK



【オーガナイズ】

2人×2グループ

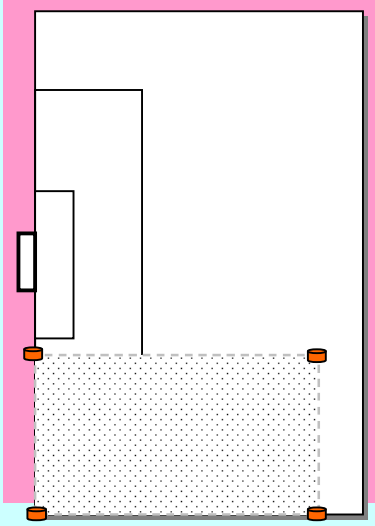
GKはフィールドプレーヤーで行なう（2名）

【狙い】

狙ったコースにボールを蹴る
コントロールの質
決めきる

JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary　2006.11.16(Thu)

W-up ① ： ドリブル＆リフティング　20



【オーガナイズ】

＃1.フリードリブル
インサイド・アウトサイド
足の裏
ダブルタッチ
ターン
フリーフェイント
（シングル・ダブル）

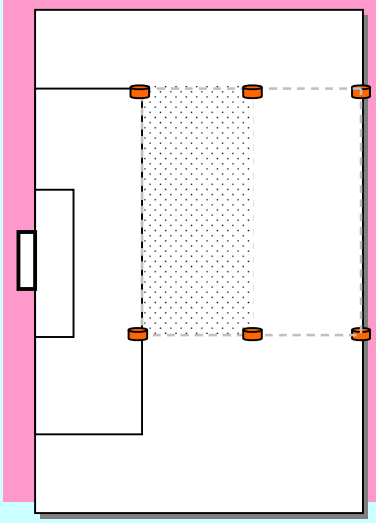
＃2.リフティング
インステップミート
高く上げてジャンプしてタッチ
高く上げる→座ってキック→立ち上がって継続

【狙い】

＃1.
周りを観る
1ステップ毎にボールタッチ
タッチで方向を変える

＃2
ボールの中心を蹴る
（ボールを回転させない）

Training ： ボールポゼッション　20



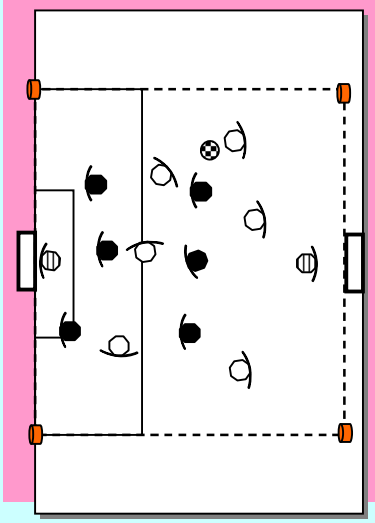
【オーガナイズ】

4vs4+1フリーマン

【狙い】

ボール失わない
広がりをもつ
ボールに寄る
ボールがないときに動く
（アクションを起こす、スペースを創る、スペースを使う）
観る（DFがいる場合は選択を変える）

Game　60



【オーガナイズ】

6vs6or7vs7+GK

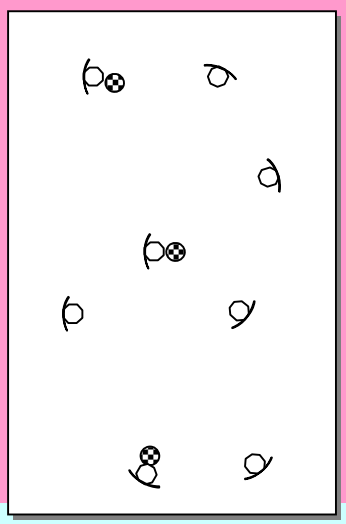
＊最後は点数を入れたチームが勝ち残り

【狙い】

ボールを失わない（ボールを動かす）
広がりをもつ
ボールに寄る
ボールがないときに動く
（アクションを起こす、スペースを創る、スペースを使う）
観る（DFがいる場合は選択を変える）
DFが下がり過ぎない

JFA Academy FUKUSHIMA【GIRLS】Training Diary　2006.11.21(Tue)AM

W-up



【オーガナイズ】

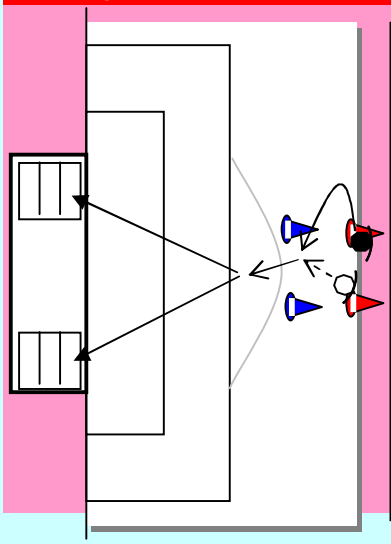
＃1.各自、自由にランニング＆ステップ
＃2.ハンドパス
　ノーマル
　ジャンプキャッチ（片足ジャンプ）
　バウンドボール→ジャンプキャッチ
バウンドボール→コントロール・パス→パス→キャッチ
＃3.パス＆コントロール
　ワンタッチコントロール→パス
　ワン・ツー→スルーパス

＃1.＃2：20m×20m

【狙い】

周りを観る
動きながらコントロール
スペースを意識
コントロール・パスの質

Training ： 浮き球をコントロール→シュート①

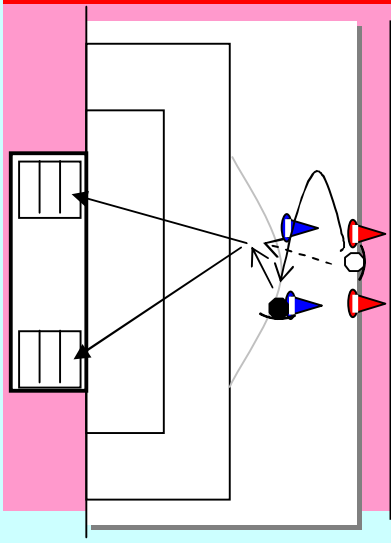


【オーガナイズ】

【狙い】

ウェッジコントロールの質
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、）
ボールに自分の体を合わせる）

Training ： 浮き球をコントロール→シュート②

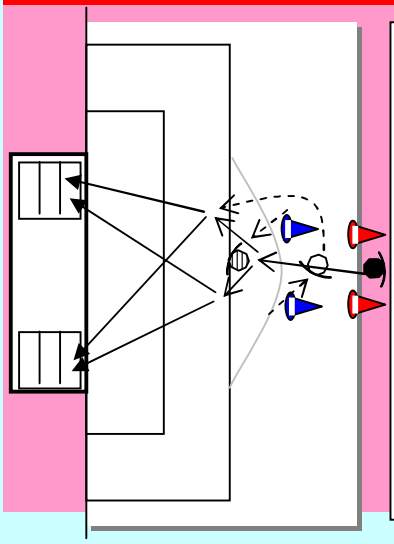


【オーガナイズ】

【狙い】

ウェッジコントロールの質
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、
ボールに自分の体を合わせる，
小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む）

Training ： スルー→パスorターン→シュート



【オーガナイズ】

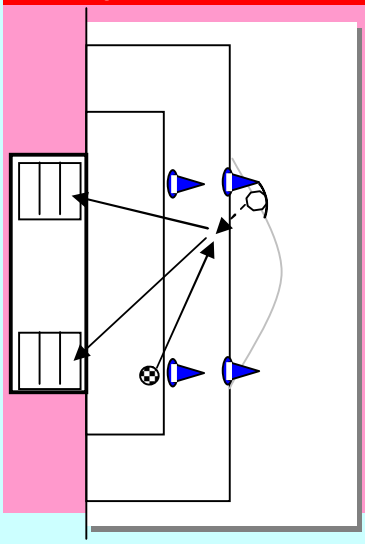
コーンから縦並びに移動

前の選手（　）がスルー
↓
①後ろの選手（　）が落としてシュート
②後ろの選手がターンしてシュート

【狙い】

少しでもゴールを観る
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、
ボールに自分の体を合わせる，
小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む）

Training ： ワンタッチシュート



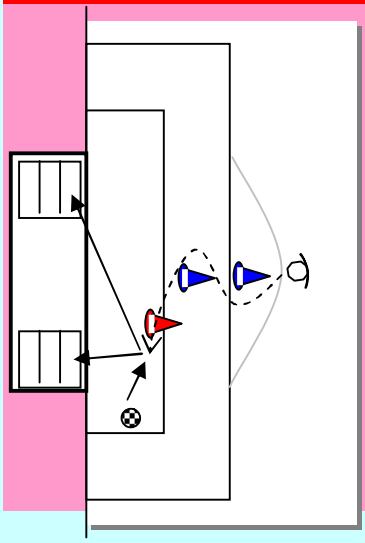
【オーガナイズ】

左右行なう

【狙い】

ボールに寄る
ターンで反転してゴールに身体を向ける
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、DF）
ボールに自分の体を合わせる
（小さいステップで合わせ、最後の一歩を大きく踏み込む）
コントロールの質

Training ： nearシュート



【オーガナイズ】

マーカーをステップで交わしてnearに走りこむ

ワンタッチ又はコントロールしてシュート

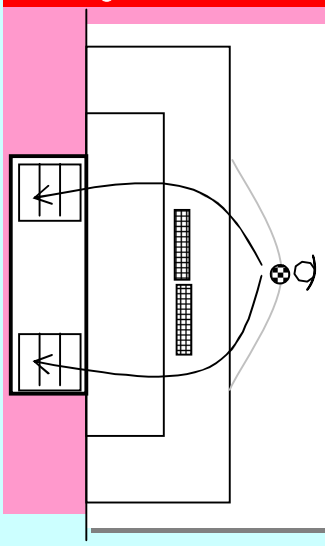
ボールはグラウンダー・バウンド・浮き球など様々なボールを出す

【狙い】

DF（コーン）の前に出てシュート
狙ったコースにボールを蹴る
ボールの中心を蹴る
観る（ボール→ゴール→ボール、
ボールに自分の体を合わせる
（コントロールorワンタッチでシュート）

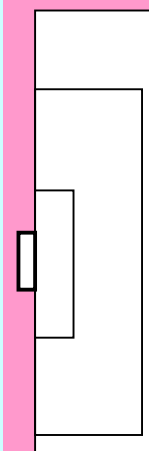
No3

Training ： FK



【オーガナイズ】

ペナルティアーク上にボールを置く

【狙い】

狙ったコースにボールを蹴る
コントロールの質