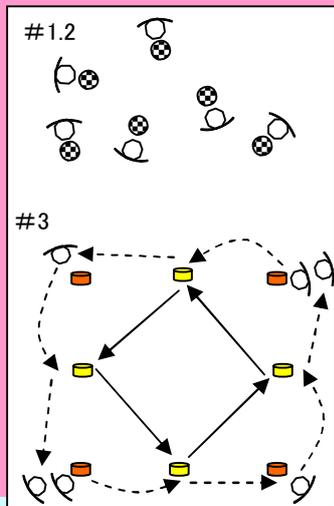


W-up



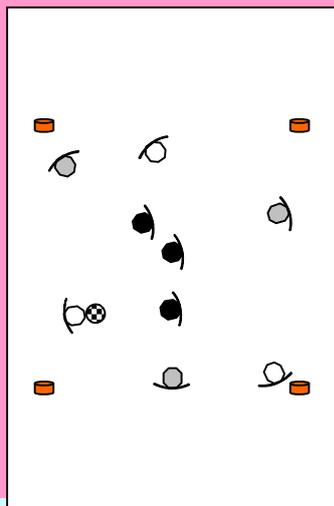
【オーガナイズ】

- #1.ドリブル
 ①インサイド・アウトサイドを入れる
 (片足・両足)
 ②インサイドターン・アウトサイドターン・足の裏のターンを入れる
- #2.リフティング
 ①3回以上同じ部位で触らない
 ②ヘディングのみ
 ③高く上げて胸コントロール
 ④③をジャンプしてコントロール
- #3.パス&コントロール
 20mのグリッドに6人ボール2個
 ①ツータッチ→②ワンタッチ
 *黄マーカーにピンポイントでパス
 *受け手はトップスピードでパスを受ける

【狙い】

ボールの移動中に周りを見る
 正確なコントロール
 パスの質
 (受け手がスピードを落とさず要求したところに正確に)
 動き出しのタイミング
 (出し手のコントロールの状況を観ながらトップスピードでパスを受けることのできるタイミング)
 動きながらボールをコントロール

Training : 6vs3



【オーガナイズ】

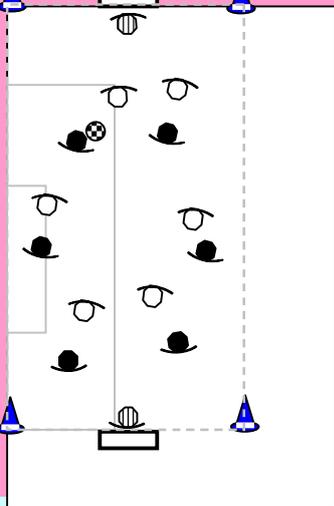
- 20×20m
 3色×3人
 ①攻撃側は必ず3タッチ以上
 ②①に加えて攻撃側は同じ色の選手にはパスを出せない
 →グリッド20×25mに変更

【狙い】

守備
 ボール保持者へのアプローチ
 (ボールの移動中に寄せる)
 ボールにアプローチする選手を明確に
 コミュニケーション
 アプローチするための良い準備

攻撃
 観る
 アクションを起こす
 ボールを動かす
 広がりをもつ

Game : 6vs6+GK



【オーガナイズ】

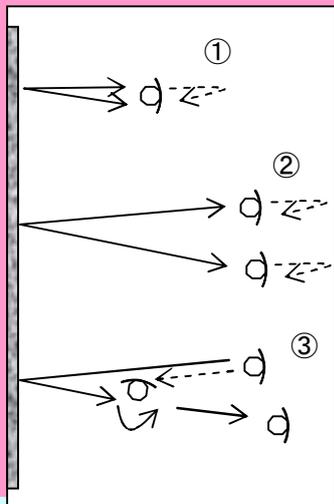
- 6人×3グループ
 各グループ総当り
 1-2-2-2のシステムで必ずマークをつかまえ、フリーの選手を作らない

【狙い】

守備
 ボール保持者へのアプローチ
 (ボールの移動中に寄せる)
 ボールにアプローチする選手を明確に
 コミュニケーション
 アプローチするための良い準備
 (マークの原則)
 攻守の切り替え

攻撃
 観る
 幅と厚み

W-up



【オーガナイズ】

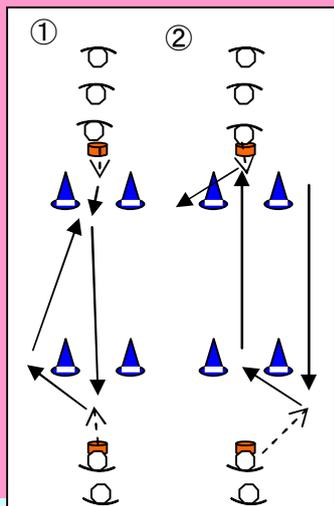
- #1.壁打ち
 ①1人ボール1個
 ②2人ボール1個
 ③②+ターン

- #2.リフティング
 ①1人ボール1個
 ・フリータッチ
 ・3回目でヘディング
 ・3回目で胸トラップ
 ・インステップで高く
 ②2人ボール1個
 ・ヘディング

【狙い】

正確なコントロール
 ボールに寄る
 パスしたら次の準備
 (ステップをふみボールから離れる)→リズムよくパスをする
 左右の足を使う
 周りを見る
 (パスをした後、ボールの移動中)
 ゲームを意識したターン

Training : パス&コントロール①



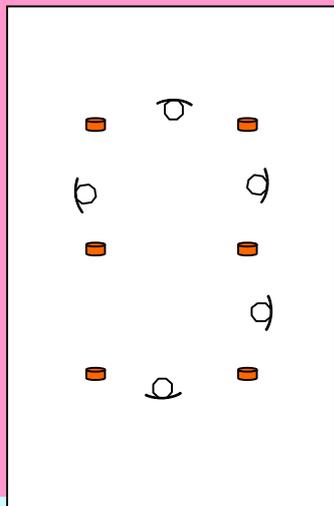
【オーガナイズ】

- 5人1組
 マーカーからスタートし、ボールに寄ってコントロール
 2タッチでパスを回す
 パスを出した後は、次のステーション(パスを出した方向)へ移動

【狙い】

ボールに寄る
 タイミング
 (動き出し、コミュニケーション)
 周りを見る
 動きながらの正確なコントロールとパス

Training : パス&コントロール②



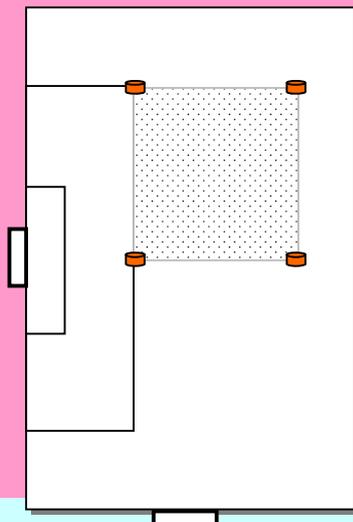
【オーガナイズ】

- ファーストタッチで次に出す選手にメッセージを送る
 受ける側はボールに寄る、スペースへ動くといったアクションを起こす
 パスを出したら動く
 (パスを出した先→空いているステーション)

【狙い】

動きながらのコントロール&パス
 ファーストタッチ
 タイミング
 (動き出し、コミュニケーション)
 周りを見る
 動きながらの正確なコントロールとパス
 パスを出したら動く

Training : ボールポゼッション



【オーガナイズ】

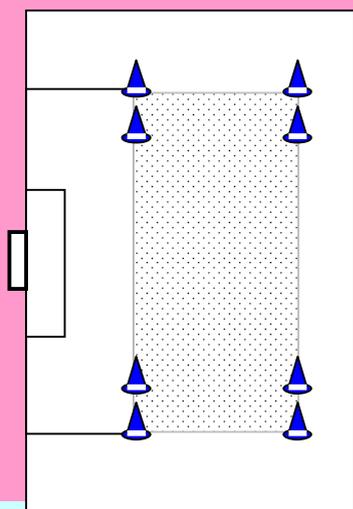
4vs4+2フリーマン(or1フリーマン)
→5vs5

20m × 28m

【狙い】

観る
パスを受けるための動き
動きながらのコントロール&パス
相手を観ながらのコントロール
味方のアクションへの連動

Game: 5vs5 4ゴールゲーム

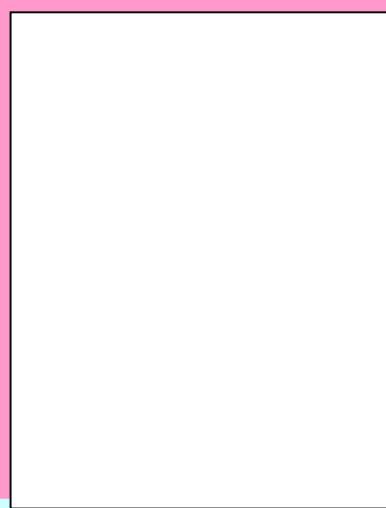
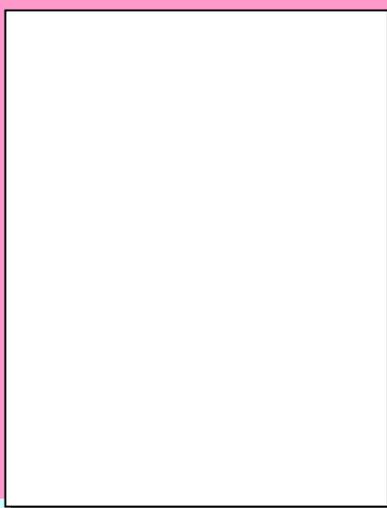
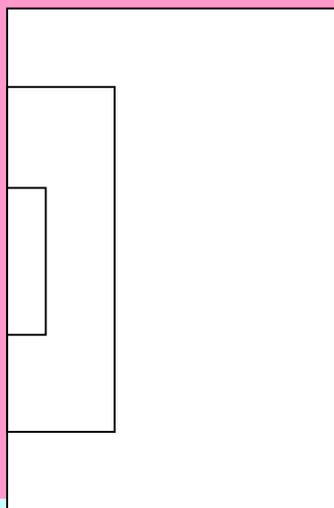


【オーガナイズ】

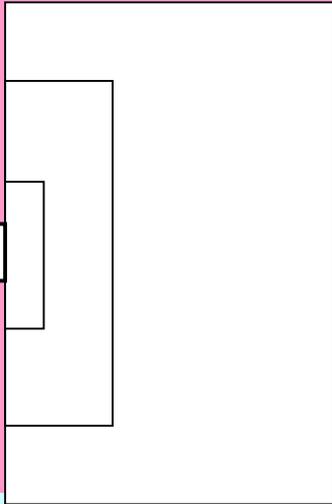
40m × 28m

【狙い】

観る
パスを受けるための動き
広がりをもつ
→数的優位を創るための判断
動きながらのコントロール&パス
相手を観ながらのコントロール
味方のアクションへの連動



W-up



【オーガナイズ】

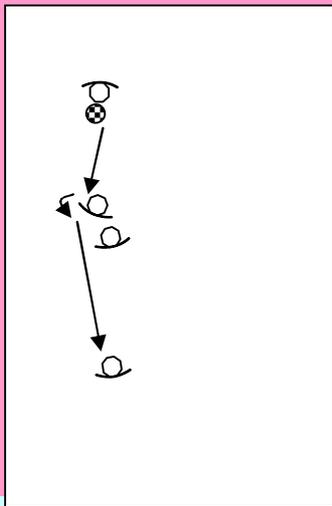
- #1.全身コーディネーション
 ①スキップ&腕回し(左右逆)
 ②ギャロップ&腕回し(左右逆)
 ③①②にドリブル(手)をつける
 ④ボール投げ上げ、ジャンプキャッチ
 ⑤ボール投げ上げ、回転してキャッチ

- #2.
 ①ボールスロー→ボレー
 ②ボールスロー→ヘディング
 ③ボールスロー→ジャンプヘッド
 →全て3人目の選手にパス

【狙い】

スムーズな身のこなし
 リズムよく
 正確なコントロール
 周りを観る
 ボールに関わる(自ら動き出す)

Training : ターンドリル



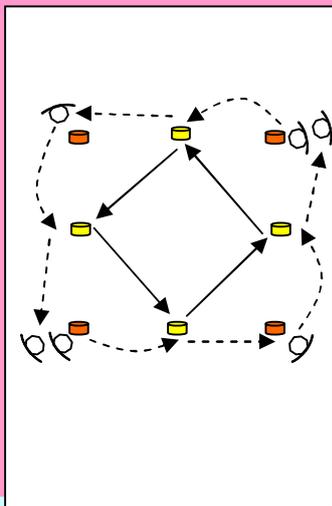
【オーガナイズ】

- 4人1組ターン
 パス出し→DF→ターン→パスを受けるの順で行う
 (ターン後パスをした方向と逆に動く)

【狙い】

観る・DFを感じる
 ファーストタッチ
 (1タッチで前を向く・DFをかわす)
 パスを受ける前の動き
 パスの質(味方とDFの状況を観て)

Training : パス&コントロール



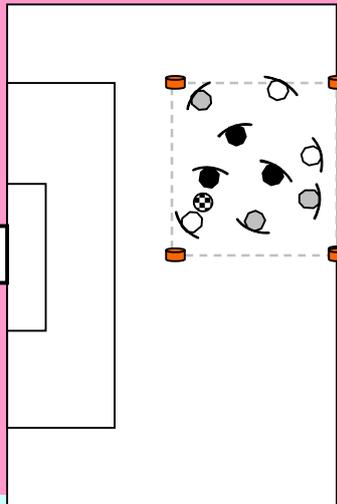
【オーガナイズ】

- 20mのグリッド
 ボール2個
 ①ツータッチ→②ワンタッチ
 *黄マーカーにピンポイントでパス
 *受け手はトップスピードでパスを受ける
 *パスを出したら次のステーションへ全力で移動

【狙い】

ボールの移動中に周りを見る
 正確なコントロール
 パスの質
 (受け手がスピードを落とさず要求したところに正確に)
 動き出しのタイミング
 (出し手のコントロールの状況を観ながらトップスピードでパスを受けることのできるタイミング)
 動きながらボールをコントロール

Training : 3+3vs3 ボールポゼッション



【オーガナイズ】

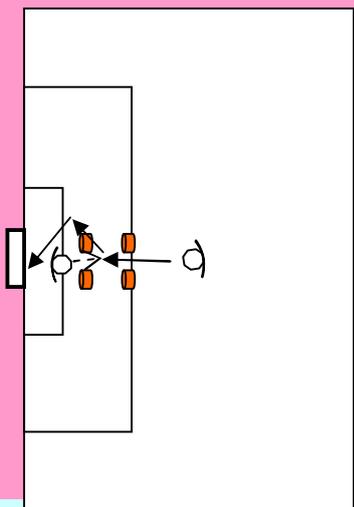
20m × 20m

- ①2タッチアンダー
- ②同じ色の選手にパスを出せない

【狙い】

観る
有効な動き
(パスを受けるとき、パスを出した後)
動きながらコントロールする
広がりを持つ
ファーストタッチの質

Training : シュートトレーニング

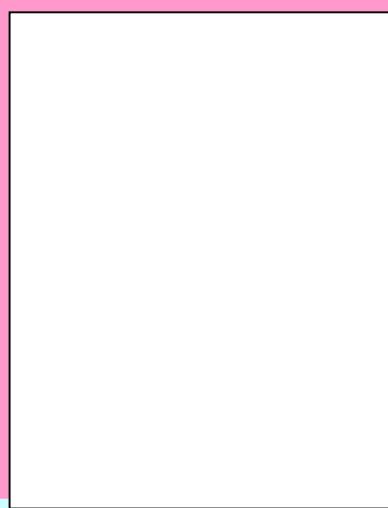
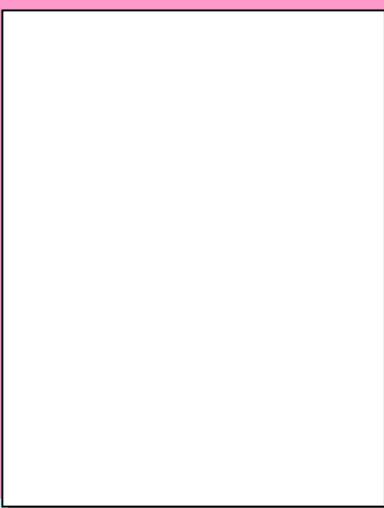
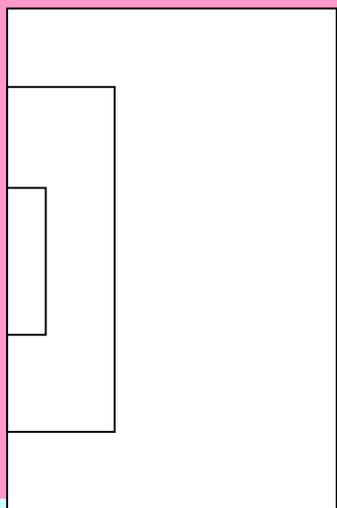


【オーガナイズ】

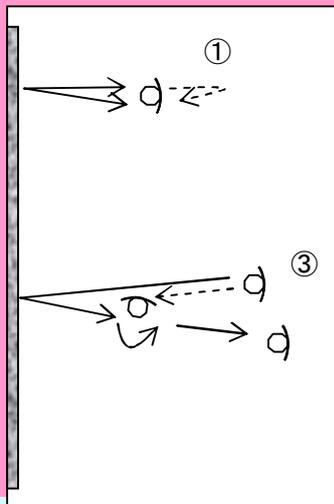
ターンからのシュート

【オーガナイズ】

観る・DFを感じる
ファーストタッチでシュートを打てる
ところにコントロール



W-up



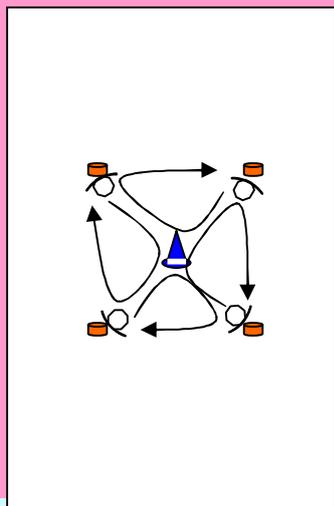
【オーガナイズ】

- #1 壁打ち
- ① 1人ボール1個
- ② ターン

【狙い】

正確なコントロール
 ボールに寄る
 パスしたら次の準備
 (ステップをふみボールから離れる) → リズムよくパスをする
 左右の足を使う
 周りを観る
 (パスをした後、ボールの移動中)
 ゲームを意識したターン

Training : ターン・フェイントドリル



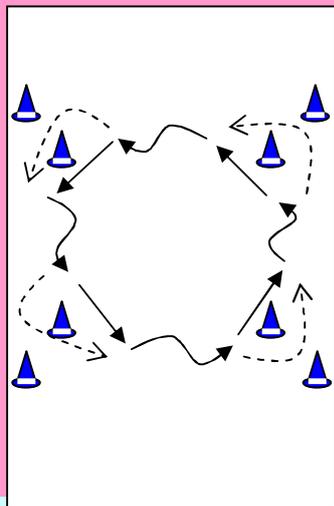
【オーガナイズ】

- 4人1組・1人ボール1個
- 左右行なう
- ① インサイド
- ② アウトサイド
- ③ ステップオーバー&ターン

【狙い】

柔軟なボールコントロール
 なるべく少ないタッチで次のマーカーへ
 周りを観ながら
 ターンのタイミングを他のプレイヤーと合わせる

Training : ドリブルドリル



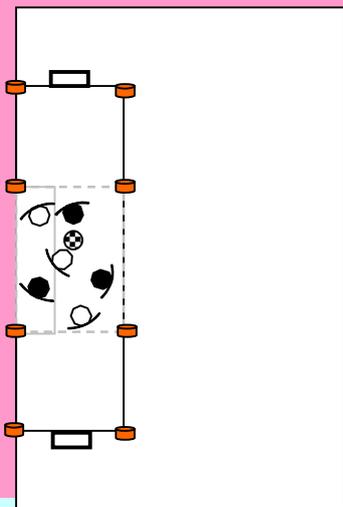
【オーガナイズ】

- 4人1組・4箇所から同時スタート

【狙い】

動きながら正確にコントロール
 スピードを追求

Game : 3vs3



【オーガナイズ】

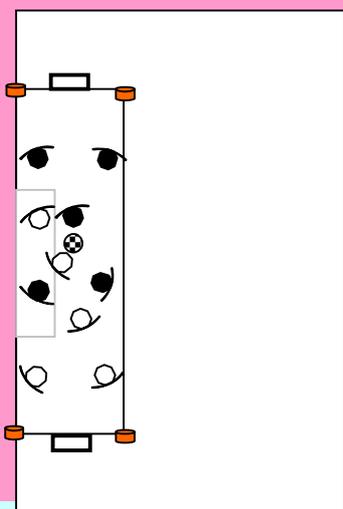
ペナルティエリアでのゲーム
 ゴールエリア幅で連続3回パスを
 回したらシュートできる(ゴールに
 向かえる)
 どちらのゴールに攻めても良い

option
 サイドにフリーマンを入れる

【狙い】

周りを観る
 ボールを失わない
 (相手をかかず、ボールを動か
 す)

Game : 5vs5

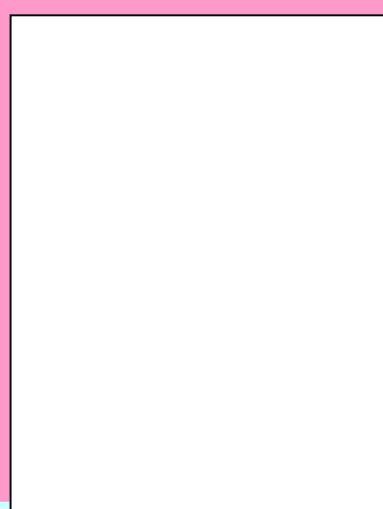
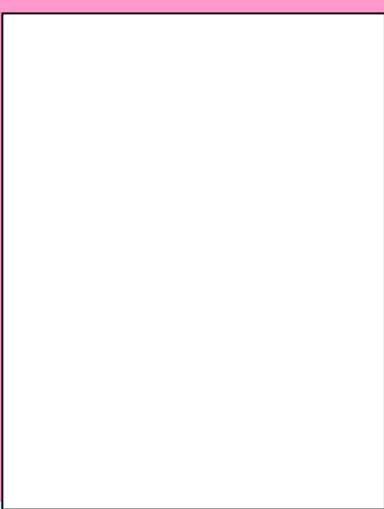
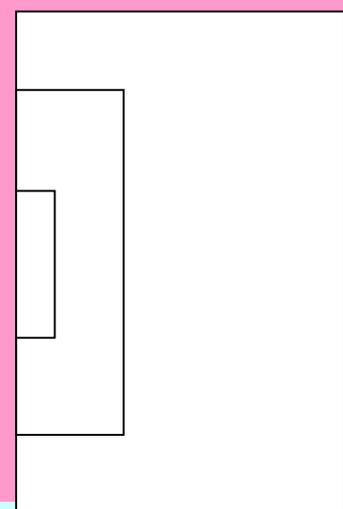


【オーガナイズ】

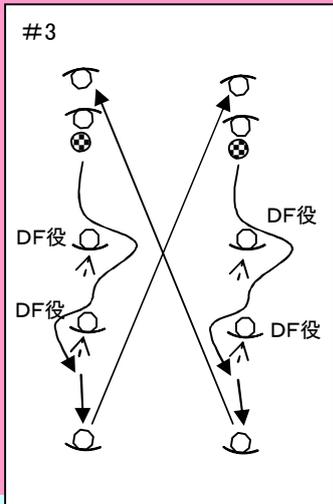
フリーゲーム

【オーガナイズ】

周りを観る
 ボールを失わない
 (相手をかかず、ボールを動か
 す)



W-up



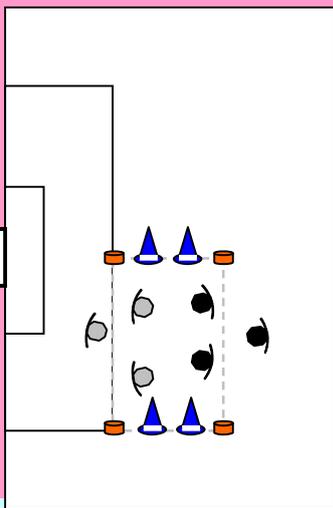
【オーガナイズ】

5人1組
 #1.ターン&パスリレー
 #2.リフティング
 #3.フェイントドリル

【狙い】

動きながら正確なコントロール
 DFとの間合いをはかる
 相手を抜くときにスピードアップ

Training : 2vs2



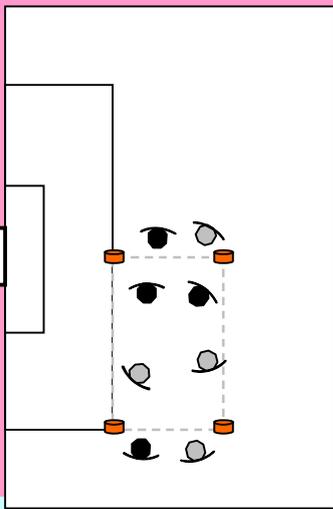
【オーガナイズ】

4人or5人×4グループ
 15m×20m
 どちらのゴールにも攻撃できる
 ゴールはドリブル通過

【狙い】

DFを観る・感じる
 ボールを失わないテクニックの発揮
 周りを観る
 ボールを受けるための動き出し
 攻守の切り替え

Training : 2vs2+2フリーマン



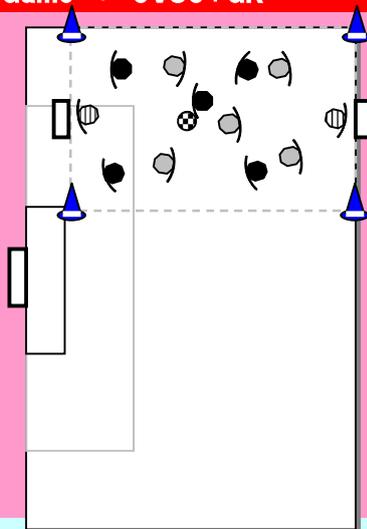
【オーガナイズ】

15m×20m
 フリーマンからパスを受け、逆側のフリーマンへパスを出す
 フリーマンはパスを受けたらワンタッチでコート内へ進入(中の選手と入れ替わる)

【狙い】

DFを観る・感じる
 ボールを失わないテクニックの発揮
 周りを観る
 ボールを受けるための動き出し
 幅と厚みを意識する

Game : 5vs5+GK

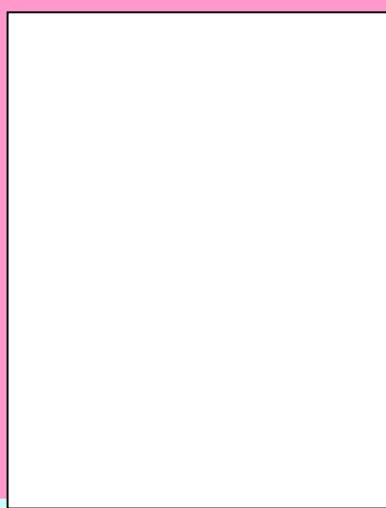
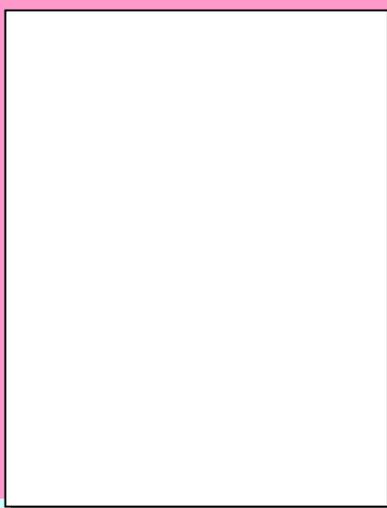
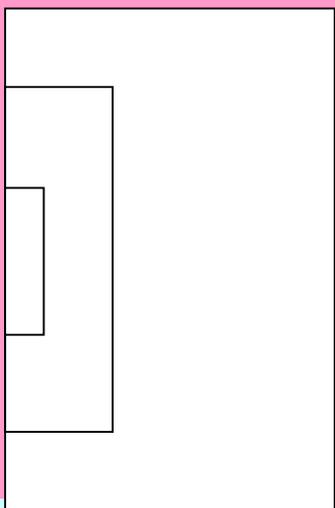
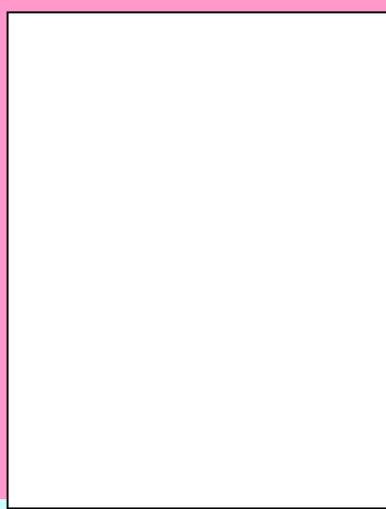
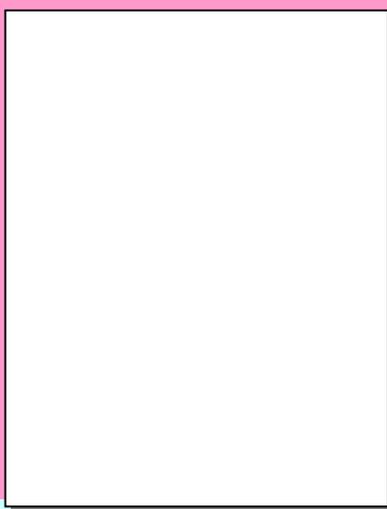
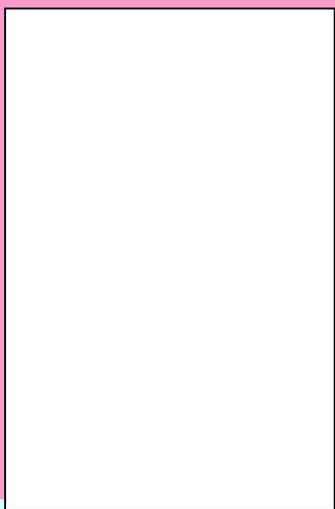


【オーガナイズ】

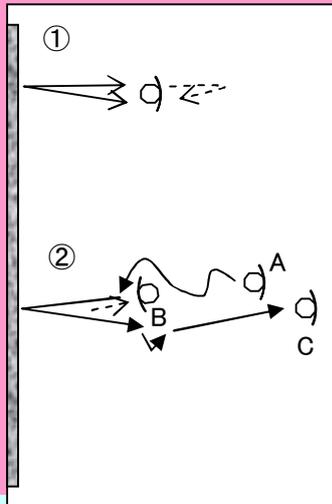
30m × 48m

【狙い】

幅と厚みを意識する
ボールに関わる
数的優位をつくる
動き出しのタイミング



W-up



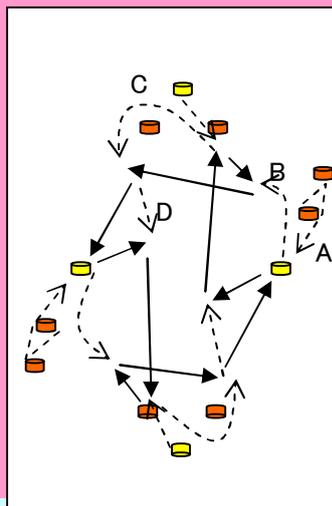
【オーガナイズ】

- #1 壁打ち
 ① 左右交互にワンタッチ
 (1人ボール1個)
 ② フェイント&ターン
 (3人ボール1個)
 A: DFをかわしてパス・壁から跳ね返ってきたボールをワンタッチでターンしてCへパス
 B: DF役
 C: Aからパスを受ける
 A→B→Cの順番

【狙い】

正確なコントロール
 DFとの間合いをはかる
 (ワーストタッチ・スピードのコントロール)
 DFをかわせるフェイント・ボールタッチ

Training : パス&コントロール



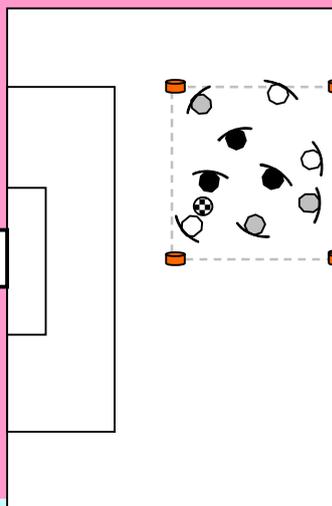
【オーガナイズ】

- 全てワンタッチパス
 A: チェックの動きを入れてボールを受ける
 B: Aの後リターンパスを出し、楔のボールに対してサポートの入る
 C: 楔のパスをリターンした後、ウェーブの動きで次のパスを受ける
 D: パスを出したあと、リターンパスに対してサポートに入る

【狙い】

動きながら正確にワンタッチパス
 動き(DFをはずす動き)
 →チェックの動き
 ウェーブの動き
 サポートの動き
 動き出しのタイミング
 観る
 コミュニケーション

Training : 3+3vs3



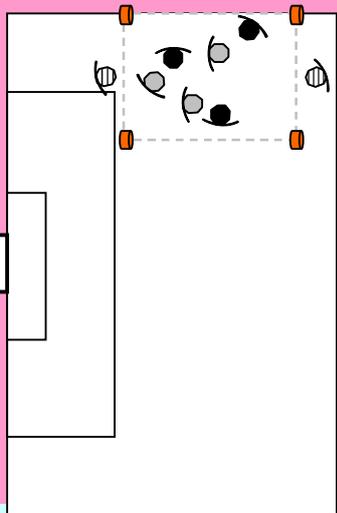
【オーガナイズ】

- 20m × 20m
 3人 × 3グループ
 同じ色の選手からパスを受けた場合は1タッチ
 違う色の選手から受けた場合はフリータッチ

【狙い】

観る
 有効な動き
 (パスを受けるとき、パスを出した後)
 動きながらコントロールする
 広がりを持つ
 ファーストタッチの質

Training : 3vs3+2フリーマン



【オーガナイズ】

20m × 30m

フリーマンからパスを受け、逆側のフリーマンへパスを出す

【狙い】

攻撃の優先準備

(相手の背後をつく、前を向く)

幅と厚みを意識する

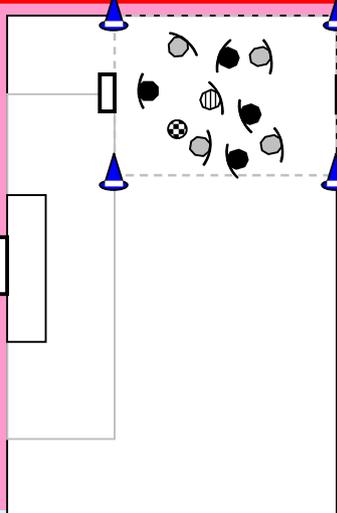
前を向くために観る

コントロールする前にフェイントを入れる(自分の身体の幅を使う)

動き出しのタイミング

ボールにかかわる

Game : 4vs4+1フリーマン



【オーガナイズ】

20m × 36m

フリーマンはワンタッチ

→5vs4

5人のチームは2タッチアンダー

4人のチームはフリータッチ

【狙い】

攻撃の優先準備

(相手の背後をつく、前を向く)

幅と厚みを意識する

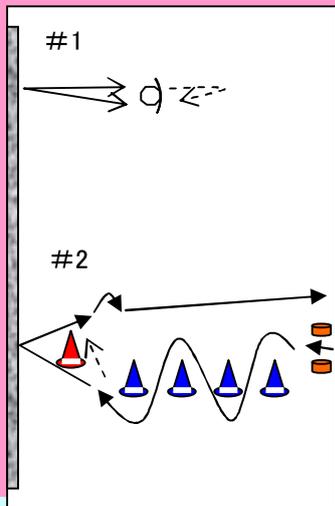
前を向くために観る

コントロールする前にフェイントを入れる(自分の身体の幅を使う)

動き出しのタイミング

ボールにかかわる

W-up



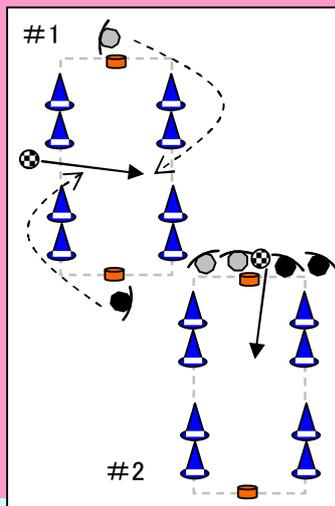
【オーガナイズ】

- #1.壁打ち
左右交互にワンタッチ
(1人ボール1個)
- #2.ドリブル&フェイント&ターン
①ワンタッチでコーンをかわす
(インサイドorアウトサイドを使って)
- ②ステップオーバー&アウトサイド

【狙い】

- 正確なコントロール
- 柔軟なボールタッチ

Training : 1vs1→2vs2



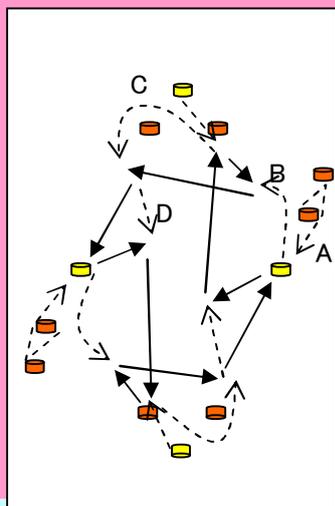
【オーガナイズ】

- #1.1vs1: 4ゴール
- #2.2vs2: 4ゴール
①ゴールは内側から、外側から
どちら側でも可
- ②ゴールは外側からのみ
- *シュートはゴールをドリブル
通過

【狙い】

- DF・スペースを観る・感じる
- ボールを失わないテクニックの発揮
(スクリーン・ターン)
- 相手をかわすテクニックの発揮
(フェイント・ターン・ドリブル)
- コミュニケーション

Training : パス&コントロール



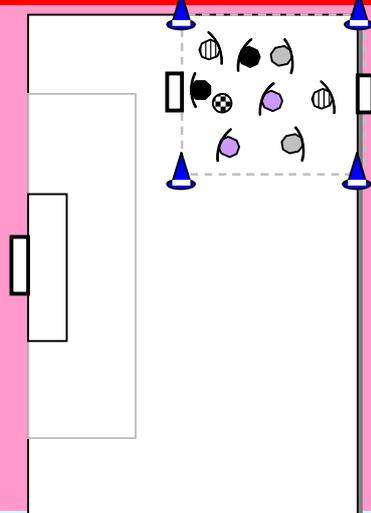
【オーガナイズ】

- 全てワンタッチパス
- A: チェックの動きを入れてボール
を受ける
- B: Aの後リターンパスを出し、楔の
ボールに対してサポートの入る
- C: 楔のパスをリターンした後、
ウェーブの動きで次のパスを
受ける
- D: パスを出したあと、リターンパ
スに
対してサポートに入る

【狙い】

- 動きながら正確にワンタッチパス
- 動き(DFをはずす動き)
→チェックの動き
ウェーブの動き
サポートの動き
- 動き出しのタイミング
観る
コミュニケーション

Game : 4vs4(2+2vs2+2)



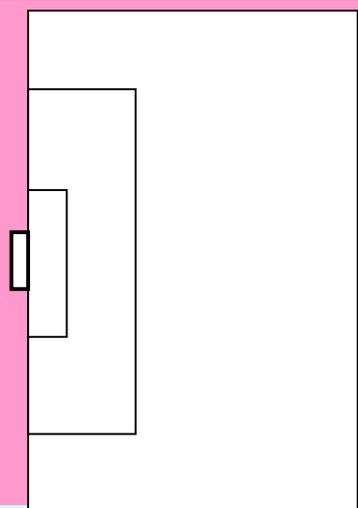
【オーガナイズ】

20m × 30m

2色 × 4グループ

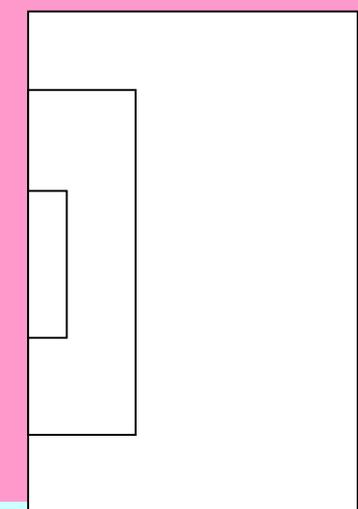
同じ色の選手からパスを受けた
場合は1タッチ
違う色の選手からパスを受けた
場合はフリータッチ

【狙い】

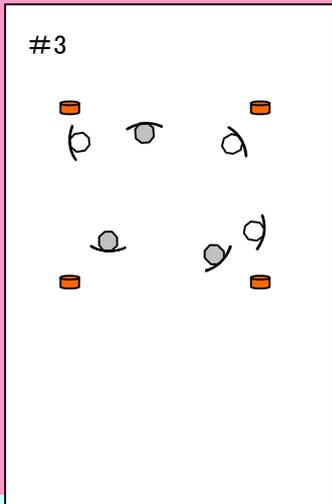


【オーガナイズ】

【狙い】



W-up

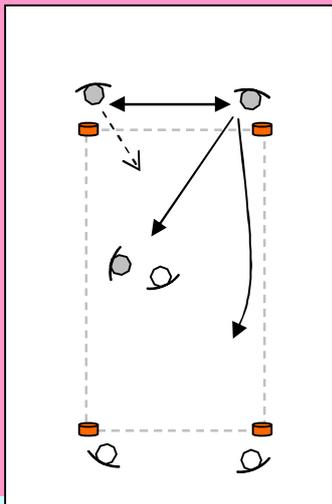


【オーガナイズ】
 6人1組
 #1.全身コーディネーション
 ・ジョグしながら腕まわし
 ・スキップしながら腕まわし
 #2.バランス
 ・うつ伏せ→ダッシュ
 ・うつ伏せ(1回転)→ダッシュ
 ・ダッシュ→回転→ダッシュ
 ・360°回転→ダッシュ
 グループでボール2個
 #3.フェイントドリル(DF役あり)
 ・ステップオーバー
 #4.パス&コントロール
 ・ツータッチアンダー
 ・ワンタッチあり
 ・同じ色にはパスできない

【狙い】
 上半身と下半身のバランス
 リズムよく行なう
 バランスを崩さない

 相手をみながら
 フェイント動作は大きく
 ファーストタッチの質

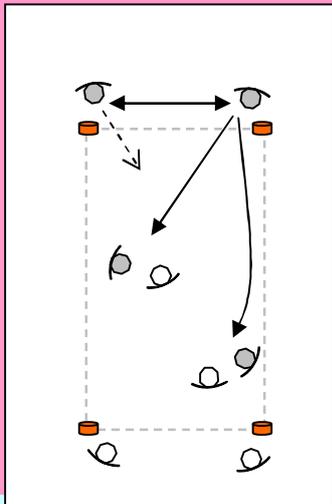
Training : 1vs1→2vs1



【オーガナイズ】
 12m × 36m
 2人組みパス交換からグリッド内のATにパス(グリッド内は1vs1の形)
 パス交換していた2人のうち1人は攻撃に参加できる
 ラインゴール
 (ドリブルorパス通過)

【狙い】
 パスを受けるタイミング
 攻撃の優先順位・幅と厚みを意識したボールの受け方
 サポートの質(タイミングと判断)
 パスカドリブルの判断

Training : 2vs2→3vs3

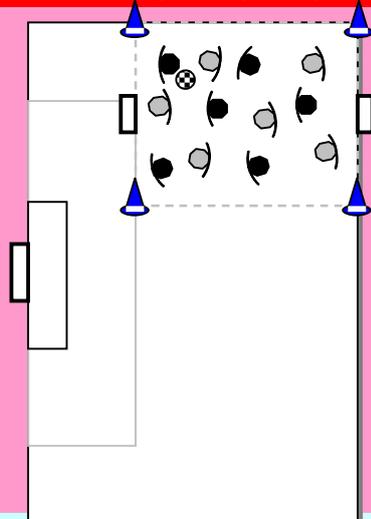


【オーガナイズ】
 12m × 36m
 2人組みパス交換からグリッド内のATにパス(グリッド内は2vs2の形)
 パス交換していた2人のうち1人は攻撃に参加できる

 ラインゴール
 (ドリブルorパス通過)

【狙い】
 パスを受けるタイミング
 攻撃の優先順位・幅と厚みを意識したボールの受け方
 ATのコミュニケーション
 サポートの質(タイミングと判断)
 パスカドリブルの判断

Game : 6(3+3)vs6(3+3) → 6vs6



【オーガナイズ】

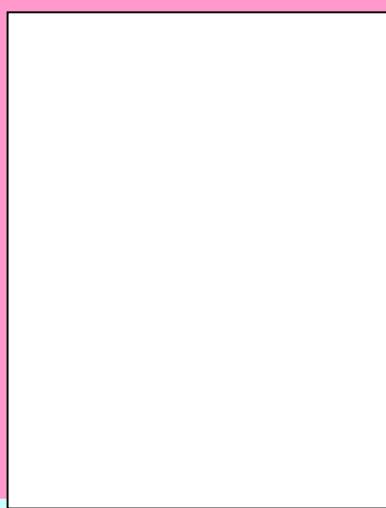
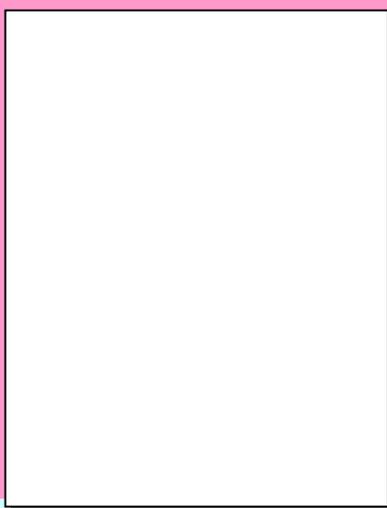
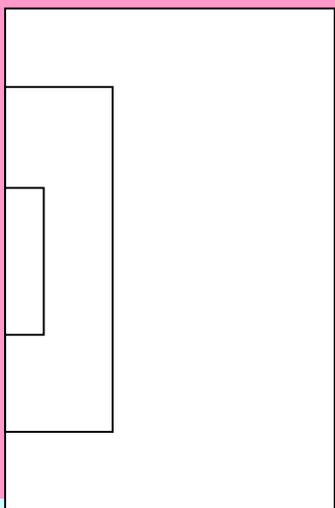
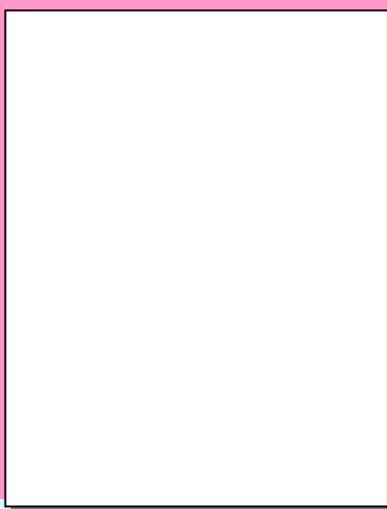
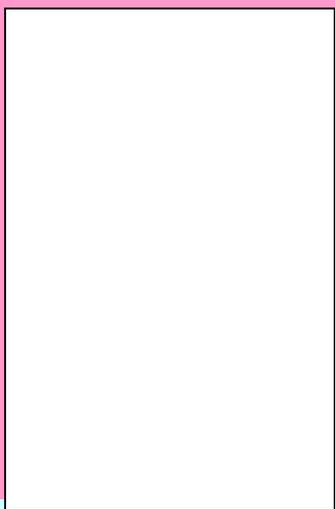
25m × 36m

①6(3+3)vs6(3+3)
 違う色の選手からパスを受けた
 場合はフリータッチ
 同じ色の選手からパスを受けた
 場合はワンタッチ

②同色だけのチーム構成
 フリーゲーム

【狙い】

パスを受ける前に選択肢をもっ
 おく
 周りの状況を観る



07'4月

JFA Academy FUKUSHIMA Girls GK Monthly Schedule

テーマ【 ブレイクアウェイ 】

月	火	水	木	金	土	日
						1
						OFF
2	3	4	5	6	7	8
OFF	帰寮	オリエンテーション	落成式・入校式	入学式・オリエンテーション	基本技術	OFF
9	10	11	12	13	14	15
OFF	フィールドプレー	体幹部筋トレ 基本技術	個人戦術 連続動作	基本技術	JFAプログラム	
16	17	18	19	20	21	22
OFF	フィールドプレー	体幹部筋トレ 基本技術	個人戦術 連続動作	基本技術	JFAプログラム	
23	24	25	26	27	28	29
OFF	フィールドプレー	体幹部筋トレ 基本技術	個人戦術 連続動作	基本技術		
30						
OFF						

《成果》

- ・中村がU-16日本女子代表としてAFCU-16女子選手権で4試合フル出場しFIFAU-17女子ワールドカップ2008の出場権を獲得できたこと
- ・DFライン背後のスルーパスにおいて相手の攻撃を掴む機会が増えてきた
- ・クロスに対応に安定感が出てきた

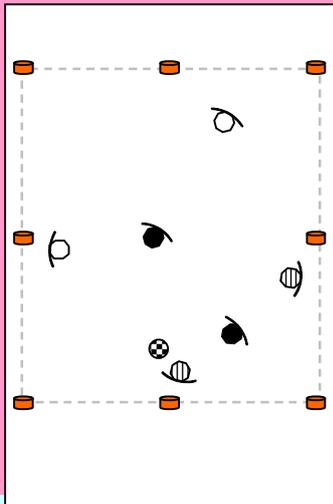
《課題》

- ・アジリティー、コーディネーション(セカンドボールへの素早い対応)
- ・キックの質 キックの使い分け
- ・観ること

* 男女ともに基本技術は今までどおり継続していく中で、上記の課題を修正していく。

* 女子は今後も、クロスボールをGKトレーニングで毎回行う(プレッシャーの中での)

W-up



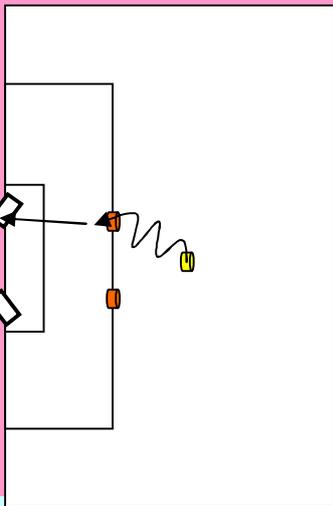
【オーガナイズ】

#1.4vs2ハンドパス
2人×3色
12m×12m
①両手
②パスは片手
パスカット・ATがボールを落としたら
攻守交替
#2.ヘディング(6人ボール1個)
スロー→ヘディング→キャッチ
*ヘディングを1人~2人連続・3人連続と発展させていき最終的には25回連続パス(リフティング)を目標
*その場に止まるのではなく、パスを出したら移動しながら続ける

【狙い】

広がりをもつ
シンプルにボールを動かす
パスコースを創る
パスを出したら動く
パスの質

Training : シュートドリル①



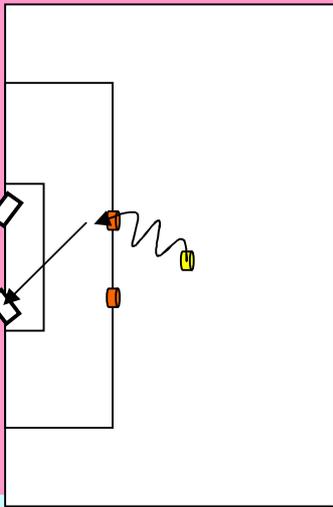
【オーガナイズ】

7人1組
ゴールはミニゴールを倒して使用
前のプレイヤーがシュートを打ったらすぐにスタート→プレーの回復

【狙い】

インサイドで正確に
(パワーより正確性)
軸足の向きをゴールの方向へ
蹴り足を前に踏み出すイメージで
振りぬく

Training : シュートドリル②



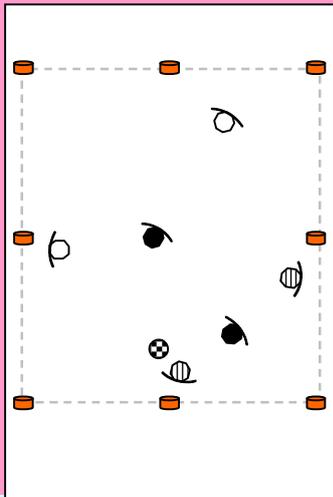
【オーガナイズ】

ゆっくり→速く
(ドリブルスピードを上げる)

【狙い】

上記に加えて
シュートの前にコントロールを入れない→ドリブルからそのままシュートへ
(軸足を踏み込む際に体の向きをゴールへ向ける)

Training : 4vs2



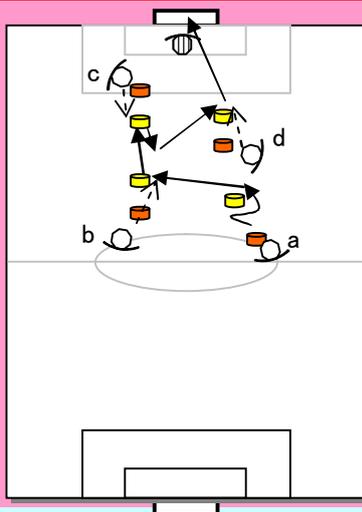
【オーガナイズ】

#1.4vs2
2人×3色
12m×12m
パスを出したら移動(同じスペースにいない)

【狙い】

広がりをもつ
シンプルにボールを動かす
パスコースを創る
パスを出したら動く
パスの質

Training : シュートドリル③



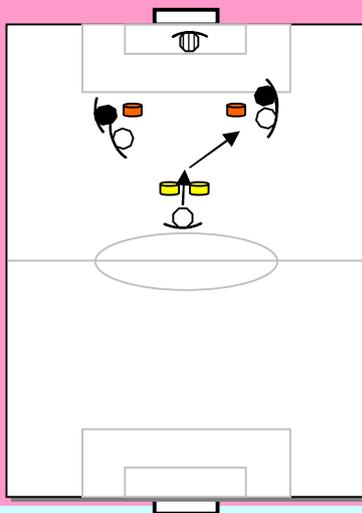
【オーガナイズ】

a:ドリブルで持ち出すことによって受け手(b)に動き出しのタイミングについての情報を与える
b:急なスピードアップでアクションを起こし、コントロールしてcへ縦パス
c:急なスピードアップでbにリターン
b:cからリターンパスを受けdへ
d:急なスピードアップでパスを受けシュート
①コントロールしてシュート
②コントロール→キックフェイントで切り返し(90°方向を変える)→farサイドへシュート

【狙い】

パスの質(パスはマーカーへ)
b⇄c間のワンツーパスのリズムを早く
→リターンパスの質
ボールに寄る
サポートの角度
動き出しのタイミング
テンポ良くパスを回しゴールへ向かう

Training : 3vs2+GK



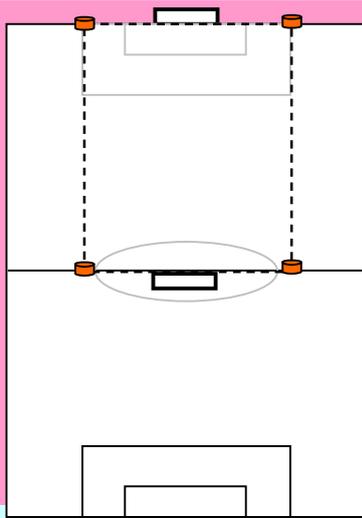
【オーガナイズ】

* 中央の選手はゴールへのアクションなし(シュートも×)
→2vs2+1サーバーの形
5人1組×2~3グループで行なう
→5人の中でATとDFを交代で行なう:反復回数の確保

【狙い】

組み立て→急なスピードアップでゴールを狙う
(いつもスピードアップするわけではない、前に急ぎすぎない、DFの間についてスピードアップ)
アクションを起こしてDFから離れる動き
パスを出したら動く
→ダイアゴナルランなど大きく動くことによってDFを変化させる:スペースをつくる

Game : 9vs9+GK or 8vs8+GK



【オーガナイズ】

リスタートはGKから

【狙い】

全員で守り全員で攻める
→コンパクトに
FWは前に残らない
→コンパクトに:全員がパスを受けられる距離:関われる距離