

『サッカーをしよう・サッカーの本質を追求しよう』

～攻守において主導権を握ることを目指して～

FP：積み上げの基本 / 守備 / ポゼッション / ゴール前の攻防

GK：シュートストップ / ブレイクアウェイ / クロス / パス&サポート / ディストリビューション

目指す姿

- ◆動きながらのテクニックを身につける
- ◆個人でボールを奪える力をつける
- ◆攻守に関わり続ける個人戦術を身につける
- ◆全員攻撃・全員守備

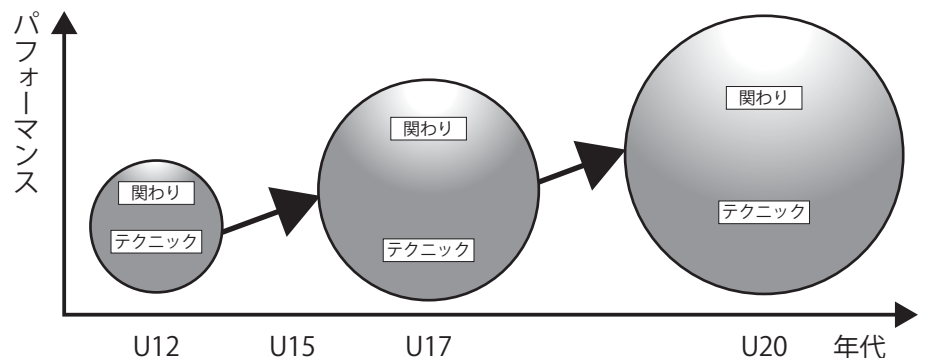
2014年のブラジルW杯は、攻守の一体化が進み「隙を突かれない守備」と「一瞬の隙を突く攻撃」があり、インテンシティ（プレーの強度）とプレーの質が求められていた。抜群の特長を持つ「個」の力が組織として機能するようになっています。このようなサッカーの影響を受けて、育成年代を含む世界のサッカーが、サッカーの本質の追求の中、テクニカルで多彩な攻撃を目指すようになっていきます。もちろん、できる、できないは、それぞれのチームによりますが目指す方向は同じになっています。その中で、世界のトップ10を目指していくには、日本の特徴を最大限に活かした闘い方（Japan's Way）の確立が求められます。2011年女子日本代表が見事にワールドカップの優勝を獲得しました。彼女たちの闘い方は、日本人の特徴である、粘り強さ、協調性、連続したプレー、運動量、知的理解力、勤勉性を前面に出した、まさにJapan's Wayを実行したと言えます。

常に世界の上位に位置するためには、サッカーの土台の完成期であるU-14・15の年代までが重要になります。U-14年代までに基本の質の徹底とその質を高めなければいけません。

運動量・持久力を高める。ゴール前の攻防での1対1で負けないことやフィニッシュの精度を高めること。常に視野を広げ、選択肢を多く持つことも求められます。守備では、個人でも組織でも意図的にボールを奪うことやゴールを守ることも大切になってきます。攻撃と守備のバランスを考えながら常にポジションをとり続けることが必要になってきます。テクニックと関わりの質を常に上げていかなくてはなりません。テクニックとは、ボールフィーリング、ボール扱いを状況に応じて判断し適切に発揮することで、その大前提では「ボールを思い通りに扱える」ことです。動きながらのテクニックの発揮や相手がいる中でもストレスがなくテクニックを発揮することの質の追求には限界がありません。関わりとは、攻撃の時のボール保持者の関わり、サポートするプレーヤー（ボールを受けるプレーヤー）の関わり、遠くでバランスを崩すプレーヤーの関わりがあり、常に全員が役割を入れ替わりつつ、個人の集まりがチームになることです。守備の時には、ボール保持者に対するマーク（プレッシャー）・ボールを受けようとするプレーヤーに対するマーク+カバーリング・バランス、厚みをとるプレーヤー、この3つの役割が常に変わりながら関わり続けることが大切になってきます。このように関わりとは・・・「常に攻守に関われる」「状況に応じて効果的に関わり続ける」ことを示します。この質の追求もJapan's Way世界のトップ10に向けても大きなファクターになるだろう。

★判断を共有していく（3人称から11人称へ）

動きながらの
テクニックと
攻守に関わる
個人戦術を
攻守両面から
働きかけていく！



トレーニングテーマ

- ① ベーシックトレーニング
- ② 守備
- ③ ポゼッション
- ④ ゴール前の攻防
- ⑤ テクニック(ドリル)

右記の図にあるように、U-12⇒U-14⇒U-16 と積み上げができるようにトレーニングを発展させている。また、その事はC級、B級とも関連付けている。したがって、選手に獲得してほしい内容が、上手く積みあがっていなければ、U-12NTCのオーガナイズに戻り、トレーニングすることも大切である。

各テーマのトレーニングは、アラカルト方式でオーガナイズを提示している。それは、目の前の選手のレベルに応じて、指導者がオーガナイズを選択し、1回のトレーニングセッションを組み立てることができるようにするためである。

※例えば、ポゼッションのテーマのオーガナイズは、P1、P2、P3と表記している

① ベーシックトレーニング

2012年までは、「テクニクトレーニング」のなかに入れていたが、積み上げの基本となるトレーニングを「ベーシックトレーニング」としてピックアップした。特に「トライアングルパス」「2対2+1フリーマン」は、そのなかでも中心的トレーニングで、ボール保持者の状況を観てポジションをとり続けること、動きながらのテクニクの質を徹底して追求していく。

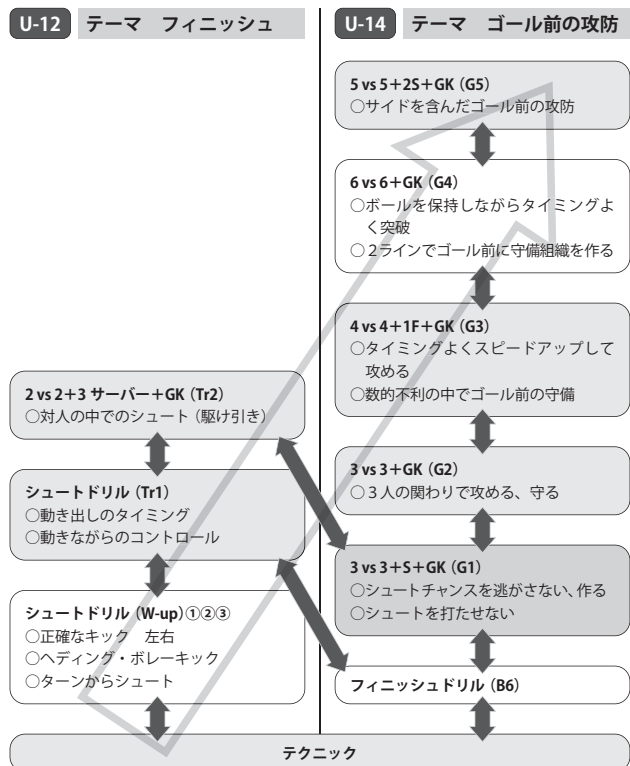
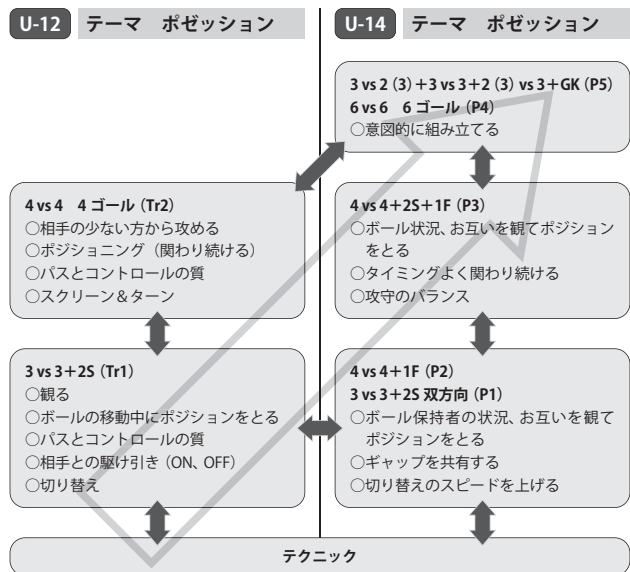
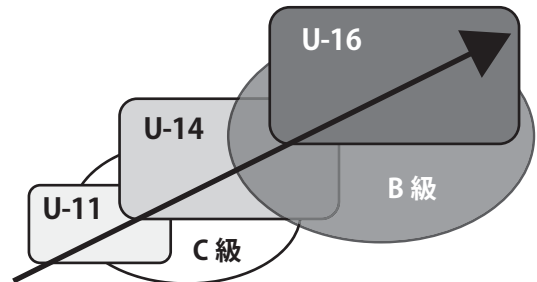
② 守備

U-12の守備に関するテーマは、「ボールを奪う」になっている。これまで行ってきた世界大会でのTSGから日本の課題として、「個でボールを奪える力が足りない」この課題改善のためにテーマを設定している。U-14ではボールを奪う能力を高めるためのコーチングを大切にしながら、狭い状況のチャレンジ&カバーだけでなくDFラインとMFなどの2ラインの関係を意識してボール状況に合わせた組織的な守備のベースが出来るようにしていきたい。

③ ポゼッション

U-12・U-14とも共通のテーマになっている。Japan's Wayの方向性から、常に主導権を握るサッカーを目指して重要なテーマと考えている。攻撃方向を意識した「ポゼッション」のベースになる「テクニク」の質を高めて、ボール状況に合わせて互いに的確なポジションをとることでオフでの効果的な関わりが出来る。オンの選手の選択肢を増やし、ハイプレッシャーの中でもボールをつなげて攻撃できるサッカーを目指していきたい。

NT U-12・U-14・(U-16) オーガナイズ発展のイメージ



④ゴール前の攻防

ゴール前の攻防は、世界大会のTSGから日本の課題になっている。U-12では、テーマを「フィニッシュ」として、ゴール前の精度を高めるためのコーチングを中心に行い、U-14ではよりリアリティーのあるゴール前の状況で精度を高めるために「ゴール前の攻防」をテーマにしている。2013年は、ゴール前の攻防のオーガナイズを分厚く提示し、より日本の課題に取り組めるようにしている。

攻撃には、ゴール前の攻防でも複数の選手が関わって崩すなかで個人でも打開できることも要求していく。また、ゴール前だからこそテクニックの質にこだわっていく。

守備面でも複数の選手で協働してゴールを守ることに同時に、個人でも粘り強く守備をしていくことを高めていく。

⑤テクニック（ドリルトレーニング）

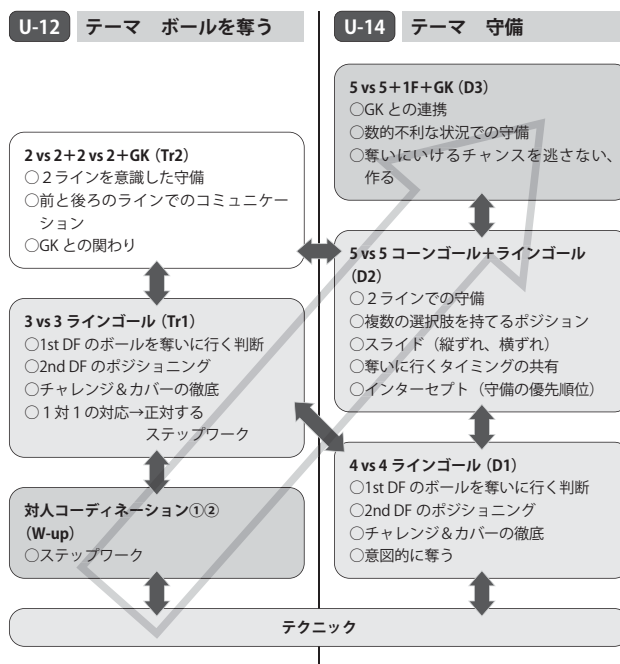
ミドル・ロングキック、ボレーキック、ヘディングなどこの年代で、繰り返しトレーニングして身に着けてほしいテクニックである。実際のトレセンのなかでは、トレーニングとトレーニングの間やレストの選手にトレーニングしていくことになる。

◇ゴールキーパー

前年度同様のナショナルトレセンU-14に引き続き、ゴールキーパーも1/11のサッカー選手として、ゲームに関わり続けることを要求していく。そのためには、ボール状況や周りの状況を把握し、予測、判断から実行に移すというサイクルの理解と習慣化を図る。そのうえで、ゴールキーパーとして次の4つのテーマに取り組む。

- 良い準備（観る、分析予測、判断、ポジショニング、基本姿勢）
- 積極的なプレー
- DFとのコミュニケーション、連携
- 効果的な攻撃（パス&サポート、ディストリビューション）

U-13、U-14年代はゴールキーパーとしての基本要素徹底期であることから、基本姿勢やキャッチング、ステップングやポジショニングなどの習得を目指す。試合状況の中で安定して基本技術を発揮するために、ゴールキーパートレーニングで行ったことをチームトレーニングやゲームの中でも取り組んでいく。また、フィールドプレーヤーと一緒にトレーニングする中で、サッカー選手としてのテクニックや戦術理解を高め、味方との連携にも繋がりたい。



◇コミュニケーションとコーチングについて

ナショナルトレセンでは、個人の判断を大切にしながら、その個人の判断を全体が共有することを目指しています。

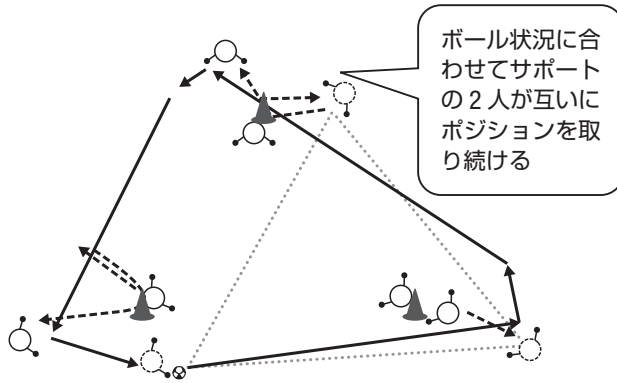
そのために、お互いが観たり、声を掛け合ってコミュニケーションをとって確認し合うことが重要です。そういう意味でトレーニングのキーファクターには「コミュニケーション」という言葉を使っています。

コーチングは、プレーを良い方向へ導くためのものです。状況を伝え、確認し合い、お互いがプレーしやすい状況を作るために必要です。つまり、コミュニケーションをとることが、コーチングの第一歩となります。

このような理由から、キーファクターには「コーチング」や「指示」という言葉より「コミュニケーション」という言葉を使うようにしています。しかし、GKの場合は、コーチングや指示で、ピンチを未然に防ぐことも重要な役割なので、GKのキーファクターにおいては、「コミュニケーション（コーチング）」としました。

<p>2015年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～攻守において主導権を握ることを目指して～</p> <p>FP ○積み上げの基本 ○守備 ○ポゼッション ○ゴール前の攻防</p> <p>GK ○シュートストップ ○ブレイクアウェイ ○クロス ○パス&サポート ○ディストリビューション</p>
<p>2014年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～攻守において主導権を握ることを目指して～</p> <p>FP ○積み上げの基本 ○守備 ○ポゼッション ○ゴール前の攻防</p> <p>GK ○シュートストップ ○ブレイクアウェイ ○クロス ○パス&サポート ○ディストリビューション</p>
<p>2013年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～変化を観て・感じて・判断して 質の高い選択肢を創り出す～</p> <p>FP ○積み上げのベース ○守備 ○ポゼッション ○ゴール前の攻防</p> <p>GK ○シュートストップ ○ブレイクアウェイ ○クロス ○パス&サポート ○ディストリビューション</p>
<p>2012年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～変化を観て・感じて・判断して 質の高い選択肢を創り出す～</p> <p>FP ○テクニック ○守備 ○ポゼッション ○ゴール前の攻防</p> <p>GK ○シュートストップ ○ブレイクアウェイ ○クロス ○パス&サポート ○ディストリビューション</p>
<p>2011年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～質の高い選択肢～</p> <p>FP ○ドリルトレーニング ○ポゼッション ○ゴール前の攻防 ○守備</p> <p>GK ○シュートストップ ○クロス ○コーディネーション ○ブレイクアウェイ ○攻撃への参加</p>
<p>2010年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～質の高い選択肢～</p> <p>FP ○ドリルトレーニング ○ポゼッション ○ゴール前の攻防 ○守備</p> <p>GK ○シュートストップ ○クロス ○コーディネーション ○ブレイクアウェイ ○攻撃への参加</p>
<p>2009年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～質の高い選択肢～</p> <p>FP ○パス&コントロール ○ポゼッション ○ゴール前の攻防 ○崩し</p> <p>GK ○シュートストップ ○クロス ○ブレイクアウェイ ○ディストリビューション</p>
<p>2008年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～質の高い選択肢～</p> <p>FP ○パス&コントロール ○ポゼッション ○ゴール前の攻防 ○崩し</p> <p>GK ○積極的なボールキーピング ○良い準備(ポジショニング、構えなど) ○DFとのコミュニケーション&コンビネーション ○効果的な攻撃への参加(パス&サポート、ディストリビューション)</p>
<p>2007年度</p>	<p>『サッカーをしよう』 ～より多くの選択肢を持つ～</p> <p>FP ○ポゼッションI ○フィニッシュ ○ポゼッションII ○突破</p> <p>GK ○積極的なボールキーピング ○良い準備(ポジショニング、構えなど) ○DFとのコミュニケーション&コンビネーション ○効果的な攻撃への参加(パス&サポート、ディストリビューション)</p>

B1 パス&コントロール (関わりながら)



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：13m 正三角形
- (2) 用 具：ボール、コーン
- (3) 方 法：人数6人

サポートからスタートして、パスで交代して行う

- ①基本は、内側のコーンから外側にステップしてボールから遠い方で外側にコントロールしてパス。他の2人はボール状況でポジションをとる
- ②基本形の流れの中で、逆コントロールして逆回りにしたり、斜めにパスを入れたり、斜めに入ったパスに対してサポートに入った選手を使って、楔のパスをイメージしたパスを入れたりなどボール保持者の状況に応じてプレーができるように変化をつけていく
※形にならずに、ボールの状況で判断してできるようにする

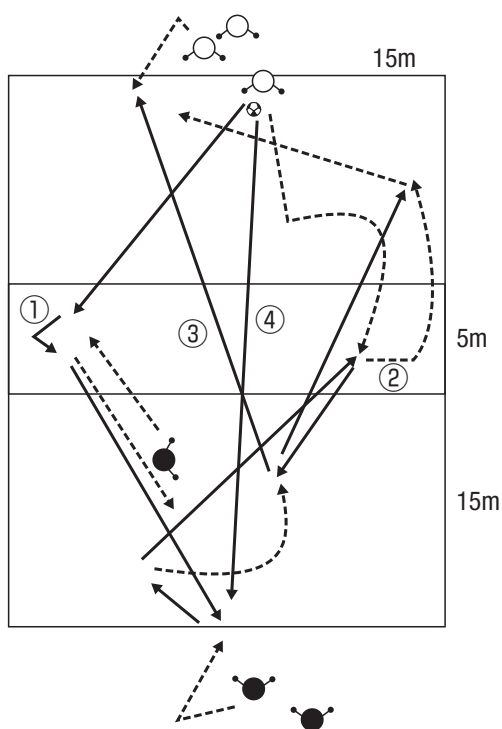
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ ボール保持者の状況 (コントロール) に応じて、サポートを考えさせる
- ▶ 攻撃方向を意識してサポート
- ▶ お互いを観る (選択肢を持つ)
- ▶ パッサーは、常に2方向のパスコースを意識する (コントロール、観る)
- ▶ ボールを受けるための動きは、タイミングをもっとも重要なポイントとする
- ▶ 足元にボールコントロールしたら、次のタッチで選択肢がもてる場所にボールをかきだす
- ▶ 出来る選手に対しては要求を上げる⇒質の追求

B2 パス&コントロール (ターン、ワンタッチ)



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：35m×15m ゾーン5m
- (2) 用 具：ボール、マーカー
- (3) 方 法：人数6人 (3人、3人でローテーションする)
- ①中央のゾーン内でボールを受け、ターンして反対へパス (図の左側)
- ②落とした選手が受ける (中でワンツー)
- ③落ちて、サポートした選手がトップへパス (図の右側)
- ④中央の選手を使わず、トップへ直接パス→中央の選手がサポート
- ⑤複合

<オプション>

ミドルキックも入れる (上記が優先)

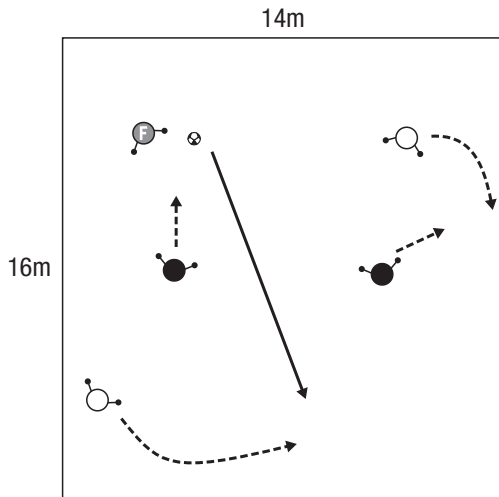
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ アングルをとってサポートすることを意識させる (3人ととも)
- ▶ 強いアクションから中央ゾーンで受けてターンを基本に発展させていく
- ▶ 前(後)の選手もタイミングよくアクションを起こして受ける
- ▶ ボールの移動中に動きながら観ることを押さえる
- ▶ ターンは、オープン、クローズ (インサイド、アウトサイド)

B3 2対2 + 1フリーマン



- オーガナイズ
 - (1) 大きさ：16m × 14m
 - (2) 用 具：マーカー、ボール、ビブス
 - (3) 方 法：グリッド内で攻撃2人 + 1Fでボールを保持する
 攻撃側は3タッチ以内でプレーする
 守備は、相手ボールを奪ったら攻撃に変わる

キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

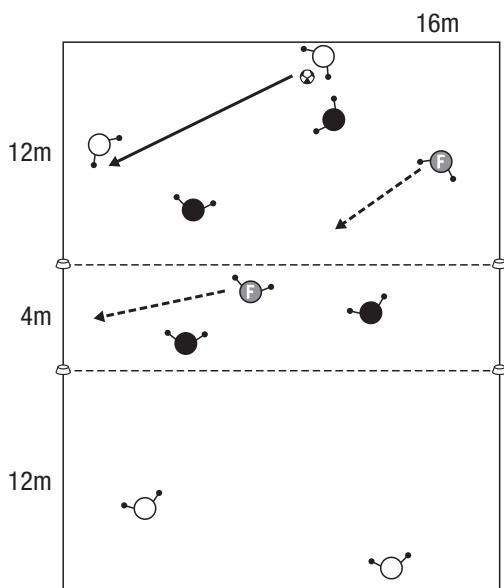
○攻撃

- ▶ 状況に合わせたサポートの質（距離、角度、タイミング）
- ▶ 3人のトライアングルを意識してボールを動かす
- ▶ コントロールで、2人のサポートが変化
- ▶ 2タッチ目を有効に使う（変化をつける）
- ▶ 相手を観て、サポートの距離を変化させる（はじめから近づきすぎない）
- ▶ マークを外す動き（OFF、ON）

○守備

- ▶ 守備への働きかけ（1st DF、守備の連携を意識させる）
- ▶ パスコースを意識しながら1st DFの決定
- ▶ 狭い方向に、2対2の状態に追い込みながら、積極的に奪いに行く（コミュニケーション）
- ▶ 奪うチャンスを逃さない（ボール状況で個人が判断）
 例えば、コントロールミス、アングルのないサポート、パスミス

B4 6対4 (3対2 + 3対2) ⇒ (2対2 + 2対2 + 2フリーマン)



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：16m × 28m (12m + 4m + 12m)
- (2) 用 具：ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方 法：攻撃側はボールを動かしながら逆のグリッドへボールを運ぶ
 守備側がボールを奪ったら中で2本パスをつないで外に出る
 攻撃側はそれを阻止して奪い返す
 グリッド間の移動はできないが、タブゾーンまでは攻撃も守備も入れる（パスが出れば、ゾーンを越えて守備に行ってよい）

<オプション：2対2+2対2+2F>

この形は、攻撃守備が連続して行うことができるが、ポジション（役割）が固定化される恐れがある

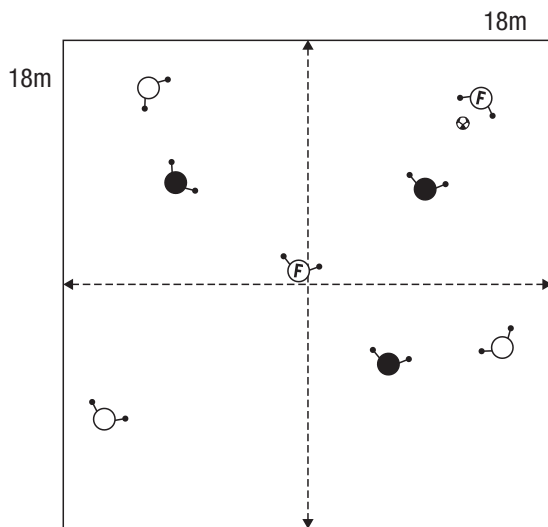
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ 攻撃側はボールサイドに数的優位を作る
- ▶ 3 vs 2の連続のイメージ（ボール保持者、お互いを観てポジションをとる）
- ▶ 守備への働きかけをする
 パスコースの限定から狭い方に追い込み奪うチャンスを逃さない
 4人で守る

B5 3対3 + 2フリーマン



- オーガナイズ
- (1) 大きさ：18m × 18m
- (2) 用具：ボール マーカー ビブス
- (3) 方法：中の3人と2人のフリーマンでボールを保持する
4分割されたグリッド内に重ならないようにする
DFはグリッドに一人ずつ入る（グリッドの移動はできる）
攻撃側は相手のいないエリアを探す

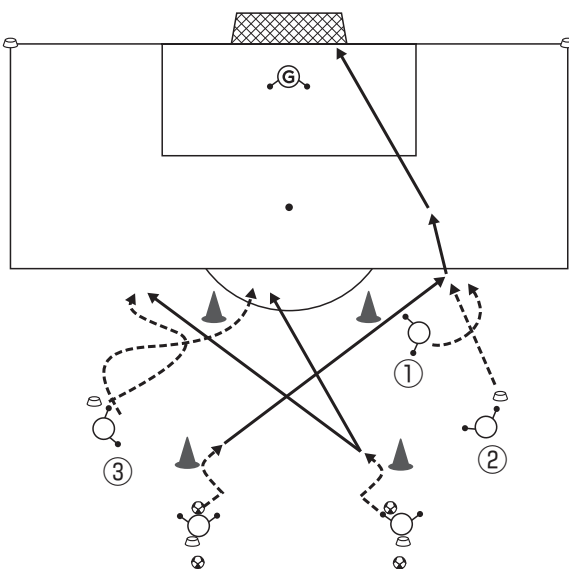
キーファクター

- ▶動きながらのパス&コントロールの質
- ▶動き出しのタイミング
- ▶サポートの質

留意点

- ▶中の3人と2人のフリーマンでバランスをみてポジションを取る
- ▶パスした後も観る
- ▶オフの選手が常に関わりパスコースを作る
- ▶切り替え・守備への働きかけ
- ▶1st DFのプレッシャーにいく判断、3人での連携
- ▶バランスよくポジションを取り続け動きながらプレー
- ▶目的を明確にする。DFのいないグリッドにボールを運ぶ
- ▶ワンタッチを意識させることで観ることを促す

B6 シュートドリル



- オーガナイズ
- (1) 用具：コーン、マーカー、ゴール、ボール
- (2) 方法：
 - ①ドリブルからプルアウェーした選手にパス。受けてはコーンからスタート。チェックの動きでマークを外し、プルアウェーからシュート
 - ②ドリブルからランニングした選手にパス。タイミング良く、動きながらコントロールしてシュート
 - ③フリーで行う。スタートは基本マーカーからだが、予備動作を入れ自由に引き出す

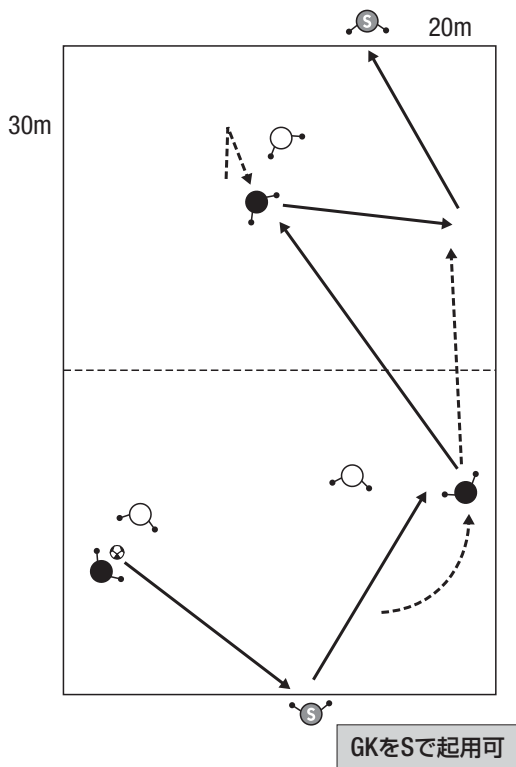
キーファクター

- ▶動き出しのタイミング
- ▶動きながらのコントロールの質
- ▶パスの質
- ▶シュートの正確性（両足）で強く蹴る ※四隅を狙う
- ▶リバウンドの意識

GKポイント

- ▶フィニッシュのリアリティーを求める為に、GKがボール状況に合わせてポジションをとっているか
- ▶シューターへのパスが流れたり、コントロールが大きくなった時にボールを奪いにいっているか
- ▶セカンドボールに対してもプレーしているか
- ▶プレー頻度の確保とGKの準備のバランスを確認

P1 3対3 + 2サーバー



●オーガナイズ

(1) 大きさ：30m × 20m (セパレート)

(2) 用 具：ボール、マーカー、ピブス

(3) 方 法：

- ・中の3人は、後ろ2人、前1人に分かれる
 - ・パスインのみOK
 - ・必ず前の1人にパスして、後方から1人はいる (DFも入れる)
 - ・前のサーバーにつないだら攻撃方向が変わる
 - ・サーバから前方の1人に出すパスはワンタッチ
- ※前方のサーバーはターゲットとしては捉えない

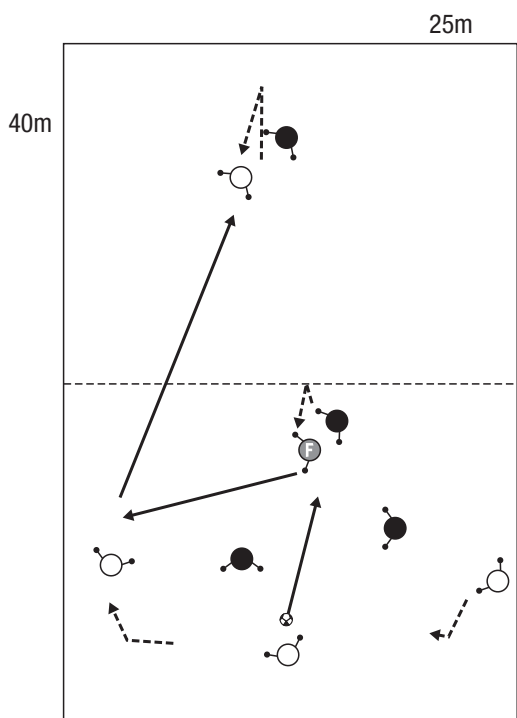
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ マークを外す
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ 常に攻撃方向を覗ながらパスを動かす (身体の向き)
- ▶ 後方の選手がサイドに張りすぎて、視野を悪くしない
- ▶ 前方の選手のスペース作りと受けるタイミングを意識させる
- ▶ タイミングよく動きながらプレーさせる
- ▶ マークを外す動きを意識させる
- ▶ ターゲットに入れることが出来なかったときはやり直す
- ▶ サーバーは持ち出せない
- ▶ 成功のイメージを持たせるために自陣からターゲットへのパスもありにする

P2 4対4 + 1フリーマン



●オーガナイズ

(1) 大きさ：40m × 25m

(2) 用 具：ボール、マーカー、ピブス

(3) 方 法：

- ・ハーフコートで3対3 + 1フリーマンでポゼッション
- ・パスインのみOK
- ・逆コートにいる味方にパスが入ったら各グループ1人ずつ残してコートを移動して攻守のサポート ⇒ 全員入ったら再びサイドチェンジOK
- ・守備側が相手ボールを奪ったら同じようにボールをポゼッションする

<オプション>

前方コートへのパスはワンタッチ

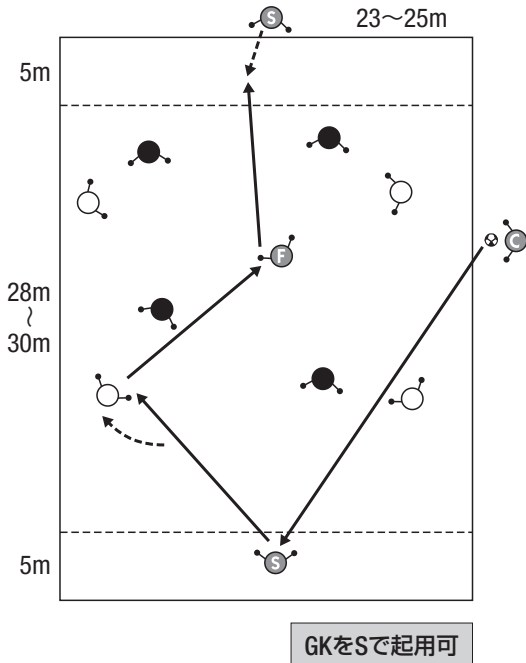
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ マークを外す
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ 意図的にポゼッションをしたうえで、タイミング良くトップに入れる
- ▶ 前向きにプレーできるように準備する。4人のポジショニング
- ▶ トップは、背後も狙いながら、タイミング良くパスを受ける
- ▶ トップに入った後のサポートを速くする

P3 4対4 + 2サーバー + 1フリーマン



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：30～28m × 25～23m ゾーンは5m
- (2) 用 具：ボール、マーカー、ピブス
- (3) 方 法：攻撃側は、中の4人とフリーマンでボールを保持しながら、サーバーからサーバーへの1往復で得点とする
サーバーは、前方からボールの受ける際は、タイミング良くゾーンに入って受ける。後方の場合は、ゾーンの中でOK
外のサーバーはレベルに応じてタッチ制限をする（アンダー2タッチ⇒1タッチ）

<オプション>

ポジショニングが上手いかずに、ポゼッションできない場合は、ゾーンをセバレートし、ポジショニングを確認する

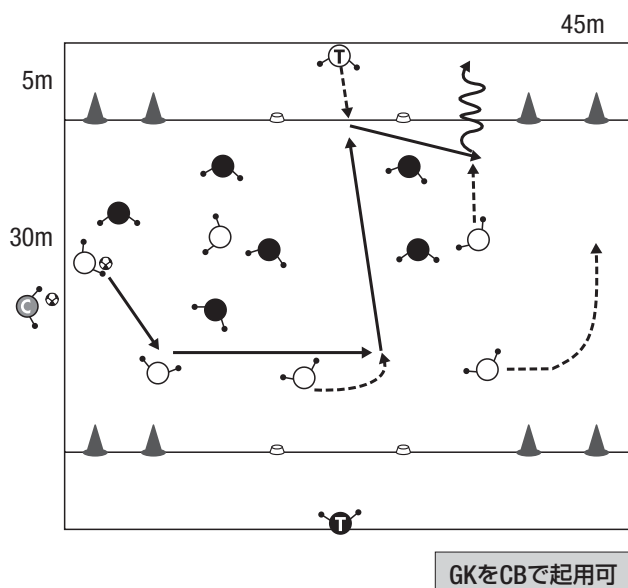
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ マークを外す
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ 状況を観て、ポジションをとり続け、慌てずにポゼッションすることを促す。そのポジションからタイミングよく動き出す
- ▶ ワンタッチで前方にパスを入れることができる準備をする
- ▶ ポジショニングのコーチングで「幅」「高い位置」だけでは、視野が悪くなって不利な状況になることがある
- ▶ サーバーはできるだけシンプルにプレーする。GKもサーバーに入れる。前方のサーバーは、タイミング良くゾーンに入ってボールを受ける
- ▶ パスコースがない時もボールを動かしながらチャンスを探る
- ▶ 切り替え・守備への動きかけ（2ラインの守備、守備の連携を意識させる）

P4 6対6 + ターゲット 6ゴールゲーム



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：40m × 45m、中央ゴール6m～8m、サイドゴール3～4m
- (2) 用 具：ボール、マーカー、コーン、ピブス
- (3) 方 法：
攻撃は3つのゴール
中央はターゲットに入った選手を使ってラインゴール
サイドのゴールはドリブル通過
後方のサーバーは、コーチからの配球のみ

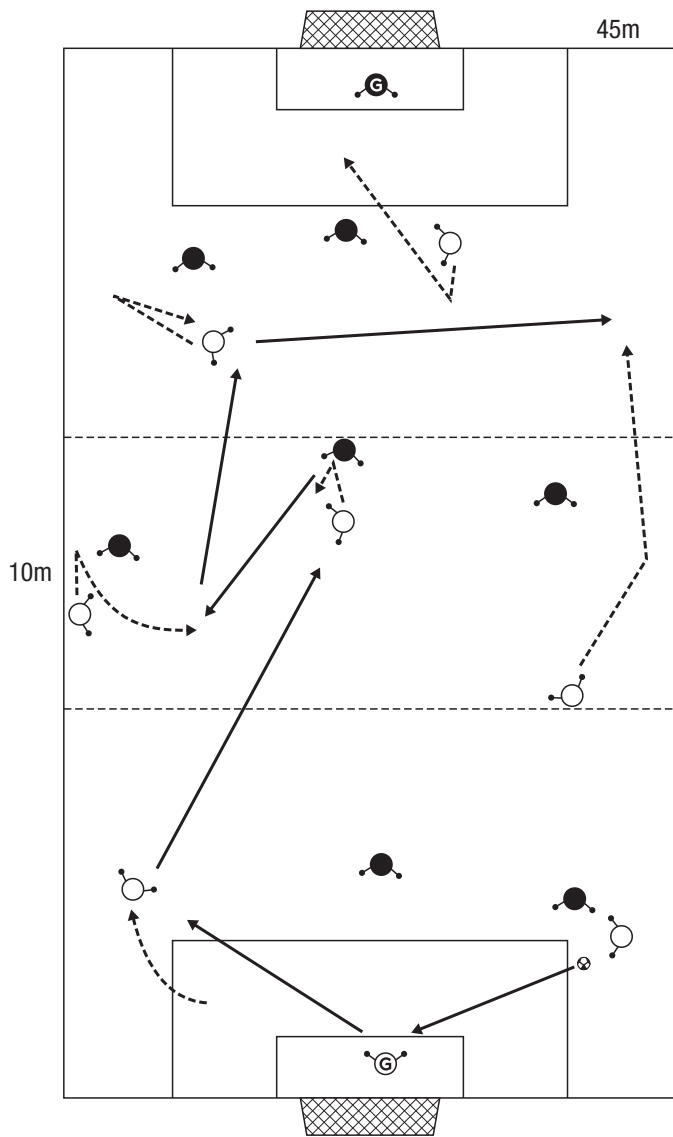
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ マークを外す
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ 守備への動きかけ（100%で）
- ▶ 中盤でのハイレッシャーの中でのポゼッションをイメージしている
- ▶ ターゲットを意識してポジションをとる（パスコースを開ける）
- ▶ パスコースがない時もボールを動かしながらチャンスを探る
ただ、サイドを変えるだけでなく優先順位を意識する中でのサイドチェンジ、FWの起点をうまく生かしてサイド攻撃など意図的にゴールを目指す

P5 8対8 3ゾーンゲーム (2対2 + 3対3 + 2対2 + GK)



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：60m × 45m (3ゾーン) ※中央のゾーンは10m
- (2) 用具：ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方法：ゾーンを3つに分け2vs2、3vs3、2vs2になる。
パスインのみOK
攻撃側の1人は、ゾーンを越えて入ってよい
必ず各ゾーンを経由してボールを前に運ぶ

キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ マークを外す
- ▶ 動きながらのコントロールの質
- ▶ パスの質
- ▶ プレーエリアの意識

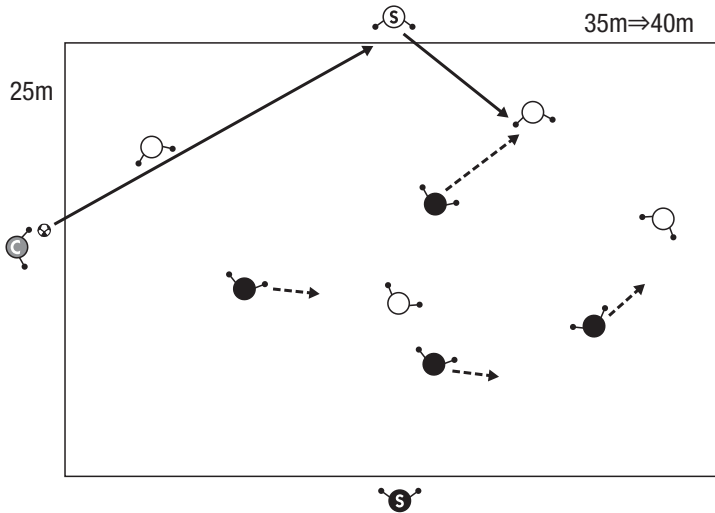
留意点

- ▶ 常に攻撃方向を眺ながらプレーする
- ▶ 味方、相手を観て、ポジションをとり続ける
- ▶ ボール保持者の状況で、タイミングよく動き出す
- ▶ どのエリアでプレーしているのかを意識させる
- ▶ リアルティに欠けるがルールで制限して自陣からボールを運ぶことを獲得させる

GKポイント

- 攻撃
 - ▶ ボール状況に合わせたサポートポジションとコミュニケーション (コーチング) の声
 - ▶ 効果的な判断とテクニック
- 守備
 - ▶ 味方とのコミュニケーション (コーチング) (攻撃側が、強化された守備の中でポゼッションを行う為)

D1 4対4 ラインゴール



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：25m × 35m ⇒ 40m
- (2) 用 具：ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方 法：
 - ・コーチからの配球でスタート
 - ・4対4でラインゴールでの攻防
 - ・サーバーは、後方サポートのみ
 - ・サーバーの使い方を制限する
(サーバーはワンタッチ、1回だけ使える)

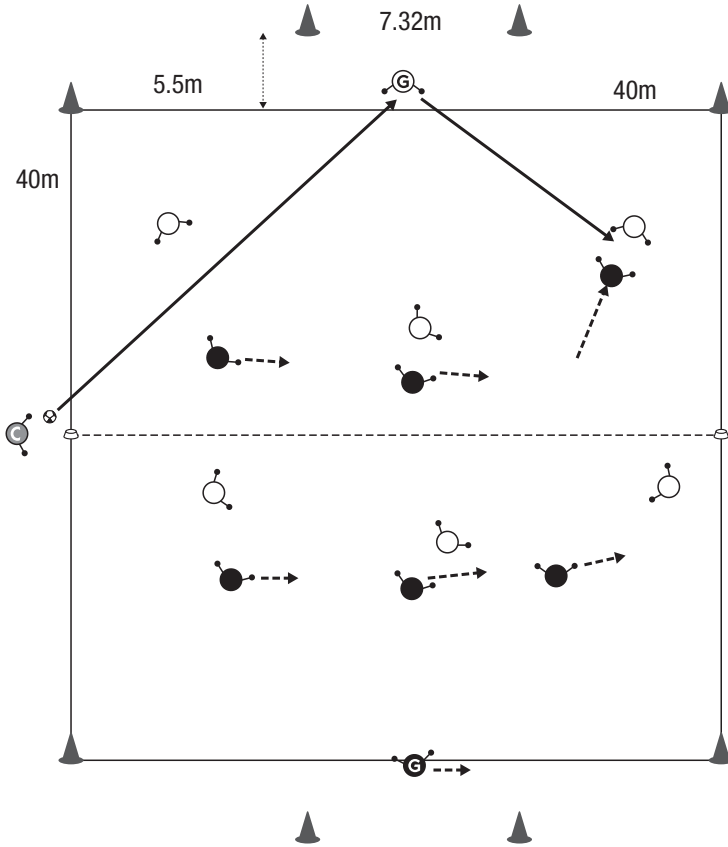
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ 予測
- ▶ チャレンジの優先順位

留意点

- ▶ ボールを奪いに行かせることから積み上げる。1st DFにボールを奪いに行く判断を促し、1st DFの状況に応じて2nd DFにポジションを取り続けさせる
- ▶ ONもOFFもボール状況に応じたポジションを獲得する。初めからワンサイドカットで相手を追い込まない
 - ※最初からグループとして規制のかけ方があるのではなく、ボールを奪いに行く個人の状況判断を共有していく
 - ※コンパクトにするために、必要な要素を働きかけながら、自然とコンパクトになるように働きかける
- ▶ DFは互いに観ること、声をかけることで隙を作らない(個人戦術をベースにグループで規制かけるようにする)
- ▶ 攻撃への働きかけを忘れない(ポジショニング、タイミングよく動き出すこと、しかけることなど)
- ▶ サーバーの使い方を変えることで奪いに行くことを促す
- ▶ 最終的にはサーバーへのバックパスありの状況で広いピッチを守れるようにしたい
- ▶ 中盤の守備のイメージ

D2 3対3 + 3対3 + 1サーバー ラインゴール



●オーガナイズ

(1) 大きさ：40m × 40m

(2) 用 具：ボール、ゴール、ピブス、マーカー、コーン

(3) 方 法：

- ・プレーエリア限定 (セパレート)
- ・コーチからの配球 ⇒ サーバーからのスタート
- ・サーバーはGK、ライン上は守って良い
- ・オフサイドあり

<オプション：エリア間の進入>

守備者がプレスバック

セパレートなし

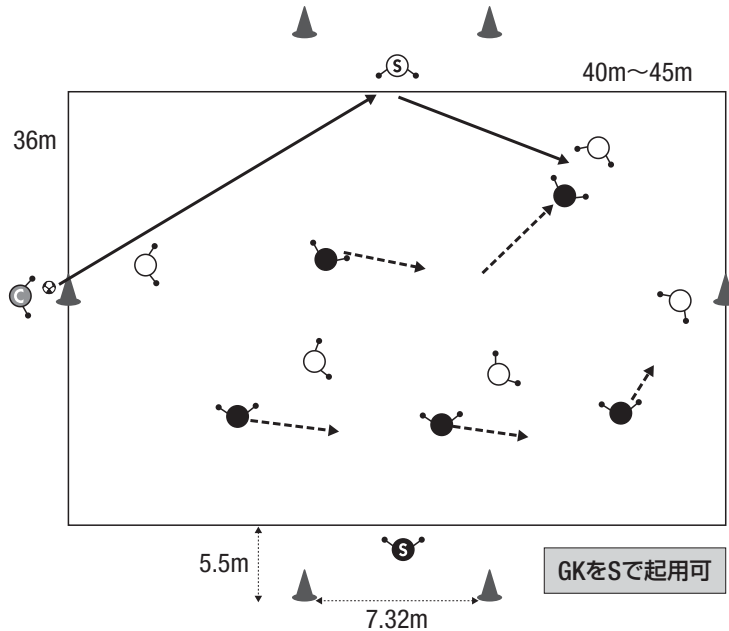
キーファクター

- ▶ ポジショニング
- ▶ 予測
- ▶ チャレンジの優先順位

留意点

- ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながら守備をする習慣をつける。ボールを奪いに行かせる
- ▶ ボール状況に応じたポジショニングを獲得する
- ▶ 前の3人と後ろの3人の役割を意識させる
- ▶ 攻撃側への働きかけ (ポジショニング、タイミングなど)
- ▶ GKはコーンゴールを意識し、ボールの位置でスタートポジションを取り続けるようにする
- ▶ GKがサーバーの時は手を使って守備をしてよい
- ▶ 攻撃側への働きかけ ⇒ DF 背後、バイタルを意識させる

D3 5対5 + 1サーバー ラインゴール



●オーガナイズ

(1) 大きさ：36m × 40m ~ 45m

(2) 用 具：ボール、マーカー、ビブス

(3) 方 法：

・コーチからの配球でスタート、オフサイドあり

・サーバーへのバックパスOK

・GKをサーバーとした場合

攻撃：サーバーとして関わらせる

守備：コミュニケーション（コーチング）

コーンゴールを意識したポジショニング

ライン上で守備をする

キーファクター

▶ ポジショニング（コンパクト）

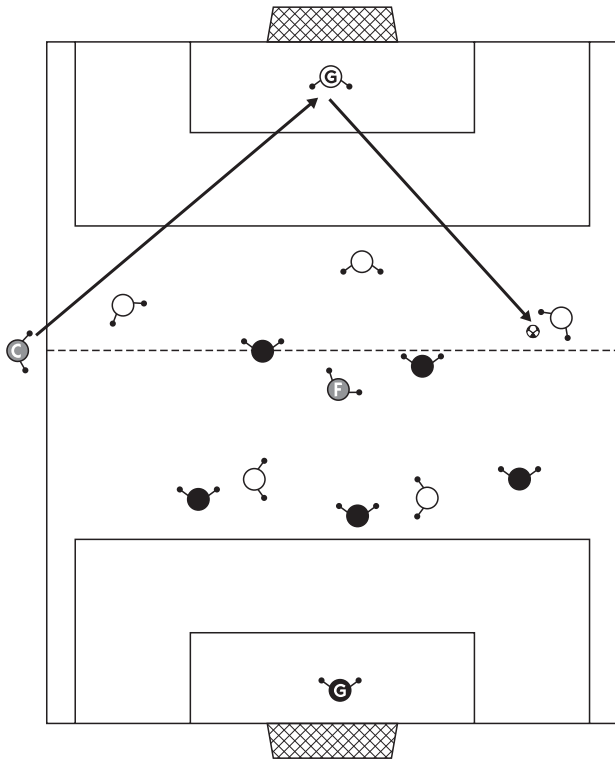
▶ 予測

▶ チャレンジの優先順位

留意点

- ▶ DF前2人と後方の3人とGKで、6人が意図的に相手にプレスをかけボールを奪う。ボールを奪いに行かせることから積み上げる。1st DFにボールを奪いに行く判断を促し、1ST DFの状況に応じて2nd DFにポジションを取り続けさせる
- ▶ 意図的にボールを奪うためにコンパクトにすることが重要だが、必要な要素を働きかけながら、自然とコンパクトになるように働きかける
- ▶ インターセプトがボールを奪うための最初的手段であり、プレスバックが先にならないようにする
- ▶ ボール保持者の状況に応じたポジションを獲得する。ボールの移動中にポジションを修正する
- ▶ 中間ポジション（横・縦）を獲得する（カバーがないとやられるが、カバーが強すぎると自分のマークにやられる）
- ※お互いを観ることが重要
- ▶ 前向きの選手がボールにプレスをかける（特にサイドでの前2人がプレスに行くのか、後方の選手が出てくるのかの判断）
- ▶ プレスが遅れた場合、一度出させておいて、それから対応する判断も大切（無理やりプレスに行くと裏をやられない）
- ▶ 攻撃への働きかけを忘れない
- ▶ GKはコーンゴールを意識し、ボールの位置でスタートポジションを取り続けるようにする
- ▶ GKがサーバーの時は手を使って守備をしてもよい

D4 5対5 + 1フリーマン + GK



●オーガナイズ

(1) 大きさ：60m × 45m

(2) 用 具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス

(3) 方 法：コーチからGKに配球でスタート⇒GKからスタート

キーファクター

- ▶ ポジショニング (コンパクト)
- ▶ 予測
- ▶ チャレンジの優先順位
- ▶ GKとFPの連携

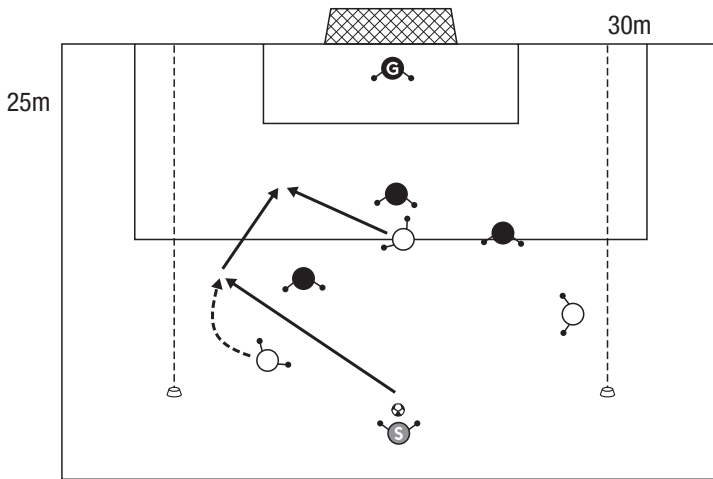
留意点

- ▶ スタートはGKから。DFの前2人は中央のパスコースと1st DFの決定、前後の関係を意識
- ▶ 後3人は、ボール状況でラインコントロールとマークを意識する
- ▶ 数的不利であるが5人が意図的にボールにプレッシャーをかけボールを奪う
- ▶ ボール状況に応じたポジションを獲得する。複数の選択肢を持ちながらポジションを取らせる
- ▶ DFは互いに観ること、声をかけることで隙を作らない
- ▶ 攻撃への働きかけを忘れない
- ▶ 攻撃は、幅と厚みを意識させ、積極的に仕掛けることを働きかける
- ▶ 積極的にミドルシュートを促す

GKポイント

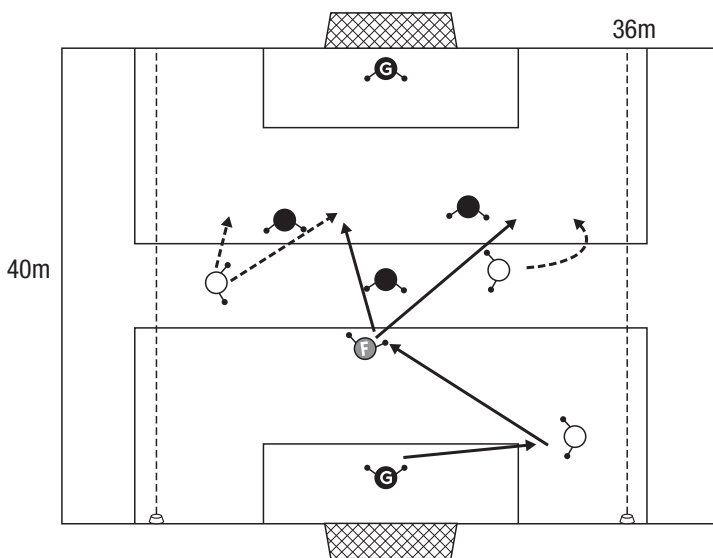
- ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続けているか
- ▶ 味方へのコミュニケーション (コーチング)
- ▶ 1st DFの決定・カバーの選手達へ・攻めている時のリスクマネジメント
- ▶ 味方との連携
プロテクション・ゴールへのカバーリング、セカンドボールへの対応

G1 3対3 + 1サーバー シュートゲーム



導入 ↑

3対3 + 1フリーマン+ GK ゲーム



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：25m × 30m
- (2) 用 具：ボール、ゴール、マーカー、ピンス
- (3) 方 法：攻撃側はゴールを目指す
守備側はボールを奪ったら
サーバーに当てて1度押し上げてたら攻守交代
※ペナルティーラインがオフサイドライン
※シュートをGKが捕った時はサーバーにパスで攻守交代

キーファクター

- 攻撃
 - ▶シュートの意識
 - ▶ポジショニング
 - ▶マークを外す
 - ▶シュートの正確性
 - ▶リバウンド
- 守備
 - ▶ポジショニング
 - ▶シュートブロック
 - ▶GKとFPの連携

留意点

- ▶ゴールへの意識
積極的にゴールを狙う為に背負った状態のターンからのシュートや突破からのシュートにトライさせる
- ▶ポジション(深み)の意識
- ▶守備への働きかけ
- ▶GKへの配慮

3対3 + F + GK ゲーム

- (1) 大きさ：40m × 36m
- (2) 方法：攻撃側はゴールを目指す
守備側はボールを奪う・ゴールを守る
※フリーマンシュートあり(2タッチ)
※ペナルティーエリアのラインがオフサイドライン

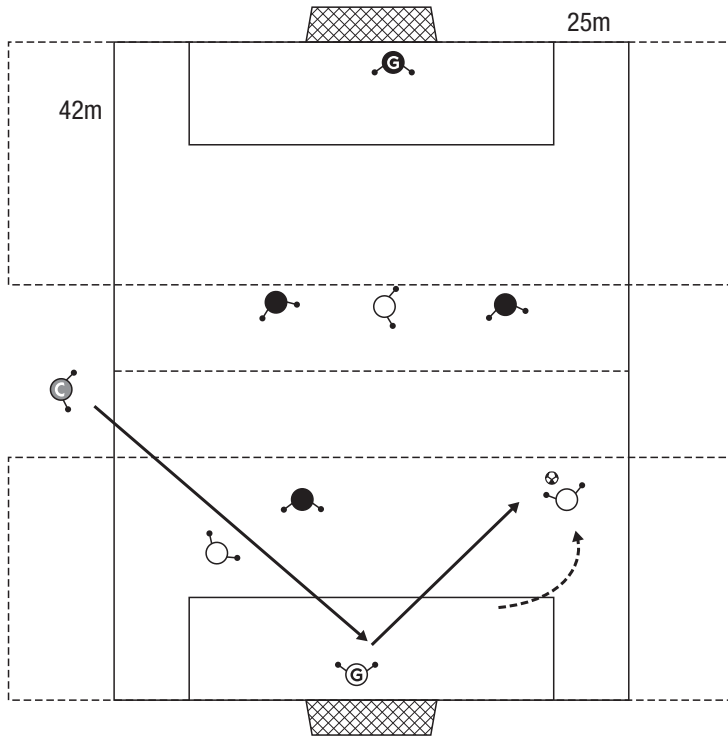
キーファクター

- | | |
|-----------|-----------|
| ○攻撃 | ○守備 |
| ▶シュートの意識 | ▶ポジショニング |
| ▶ポジショニング | ▶シュートブロック |
| ▶マークを外す | ▶GKとFPの連携 |
| ▶シュートの正確性 | |
| ▶リバウンド | |

GKポイント

- フィニッシュのリアリティを求める為に、
- ▶GKがボール状況に合わせてポジションをとっているか
 - ▶シューターへのパスが流れたり、コントロールが大きくなった時にボールを奪いにいっているか
 - ▶セカンドボールに対してもプレーしているか
 - ▶守備側に積極的に関わっているか。コミュニケーション(コーチング)の声

G2 2対1 + 1対2 + GK ⇒ 3対3 + GK



●オーガナイズ

(1) 大きさ：42m × 25m

(2) 用 具：ボール、ゴール、ピブス、マーカー、コーン

(3) 方 法：配球はコーチからGKに

①セバレート⇒相手コートに入ればフリー

・基本はパスインのみ

・後方のゾーンからのミドルシュートOK

②フリーで3対3 + GK

※オフサイドあり

キーファクター

○攻撃

▶シュートの意識

▶マークを外す

▶崩しのイメージの共有

○守備

▶ポジショニング

▶ゴール前の守備

▶GKとFPとの連携

GKポイント

○攻撃

▶ボール状況に合わせたサポートポジションとコミュニケーション (コーチング)

▶効果的な判断とテクニック

○守備

▶常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続ける

▶味方とのコミュニケーション (コーチング)

▶攻めている時のリスクマネジメント

留意点

▶個人が前を向くことや仕掛けることミドルシュートを促す

▶常にゴールを観ること、3人がお互いを観ることを意識させる

※全体を観るための準備

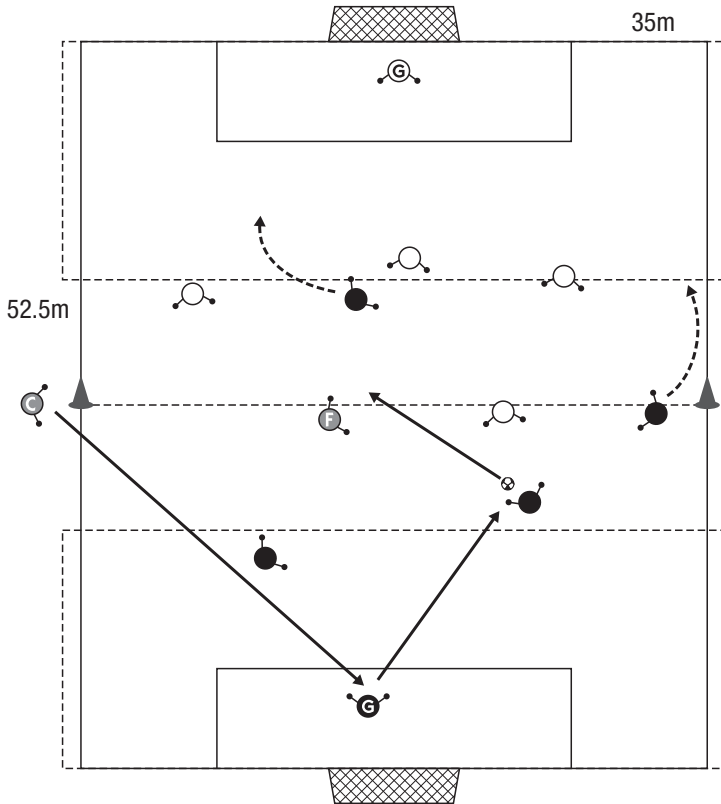
▶トップは、常にゴールを観ながら相手のDFラインを下げる

▶GKも含め後方の3人は、常にトップを意識しながらボールを動かす ⇒ ワンタッチで前に入れることができる準備をする

▶ハーフラインをボールが越えた瞬間に全員が崩しのイメージを共有する。(変化を観る)

▶全体のバランス (全体のバランスを考えたサポート)

G3 4対4 + 1フリーマン + GK



●オーガナイズ

(1) 大きさ：52.5m × 35m

(2) 用 具：ボール、ゴール、マーカー、コーン、ピブス

(3) 方 法：コーチから配球でスタート⇒ ノーマルに
守備は GK-3-1 で守る

キーファクター

○攻撃

- ▶ シュートの意識
- ▶ マークを外す
- ▶ 崩しのイメージの共有
- ▶ 安定したポゼッション

○守備

- ▶ ポジショニング
- ▶ ゴール前の守備
- ▶ GK と FP との連携

留意点

主導権を握るための攻守の習慣化（関わり続ける）

○守備

- ▶ 数的不利だが、連動してゴールを守る。チャンスがあったら、奪いに行く
- ▶ 危険なところから守っていく（ゴール前の守備の意識）
- ▶ 守備は、基本的に3-1でポジションをとる

○攻撃

- ▶ 安定したボールポゼッションからゴールを目指す（タイミングよくスピードアップ）
- ▶ ボール保持者の状況、相手の変化を観てアクションを起こす
- ▶ リスクマネージメントも含め、全体のバランスを考える
- ▶ パスとコントロールの質を求めないと得点にならない

GK ポイント

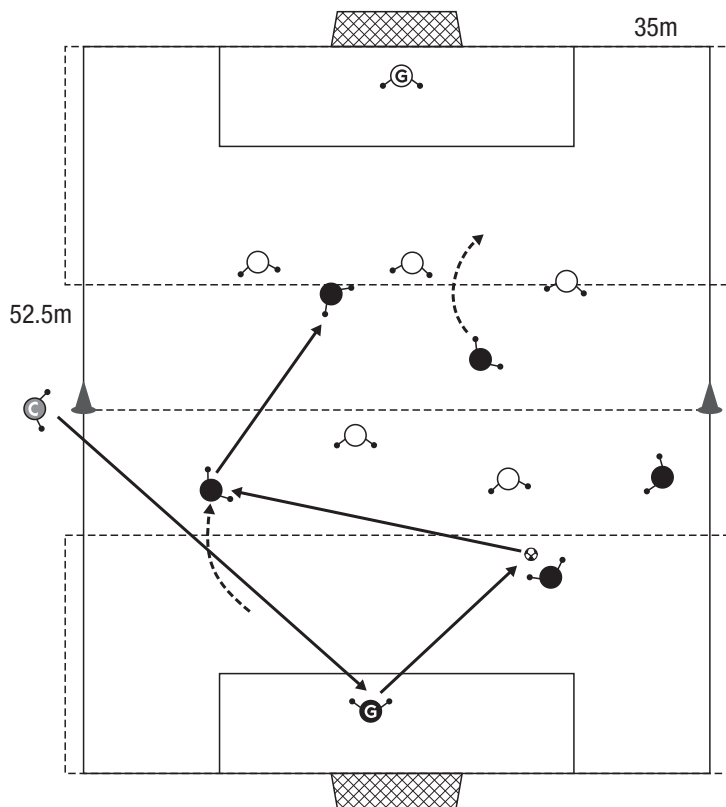
○攻撃

- ▶ ボール状況に合わせたサポートポジションとコミュニケーション（コーチング）
- ▶ 効果的な判断とテクニック

○守備

- ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続ける
- ▶ 味方とのコミュニケーション（コーチング）
- ▶ 攻めている時のリスクマネージメント

G4 5対5 + GK (3対2 + 2対3 + GK)



●オーガナイズ

(1) 大きさ：52.5m × 35m

(2) 用 具：ボール、ゴール、ビブス、マーカー、コーン

(3) 方 法：配球はコーチからGKに

スタートはハーフラインで区切るがボールが相手コートに入れば攻撃が1人入ることができる

キーファクター

○攻撃

- ▶ シュートの意識
- ▶ マークを外す
- ▶ 崩しのイメージの共有
- ▶ 安定したポゼッション

○守備

- ▶ ポジショニング
- ▶ ゴール前の守備
- ▶ GKとFPとの連携

留意点

- ▶ ボールを受ける前の準備や、ボールの移動中に観ることを促す
- ▶ リスクマネジメント
- ▶ ボールを保持しながら簡単に失わずに確実な組立
味方同士の距離感やタイミングを意識
- ▶ 守備側への働きかけ

GKポイント

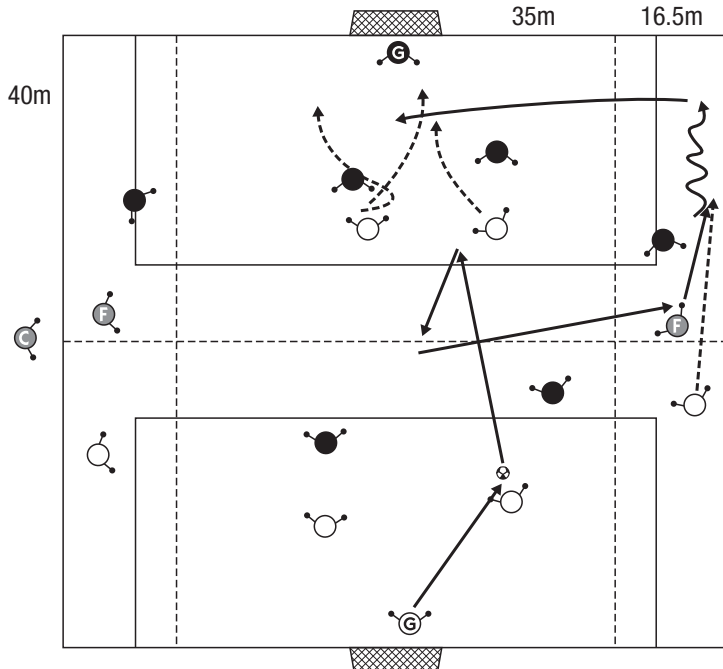
○攻撃

- ▶ ボール状況に合わせたサポートポジションとコミュニケーション (コーチング)
- ▶ 効果的な判断とテクニック

○守備

- ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続ける
- ▶ 味方とのコミュニケーション (コーチング)
- ▶ 攻めている時のリスクマネジメント

G5 2対2 + 2対2 + (サイド1対1 + 1フリーマン) + GK



ポゼッション時でのGKの関わり
外側はU-2タッチくらいで、タイミングを間延びさせない

GKポイント

- ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続ける
- ▶ 味方とのコミュニケーション（コーチング）
- ▶ クロスへ出る出ないの判断と声

●オーガナイズ

- (1) 大きさ：40m × 35m
- (2) 用 具：ボール、ゴール、ピブス、マーカー
- (3) 方 法：GKからスタート（直接サイドへのパスは無し）
 - ①セパレート 2 vs 2
外のエリアはフリーマンを入れて2対1

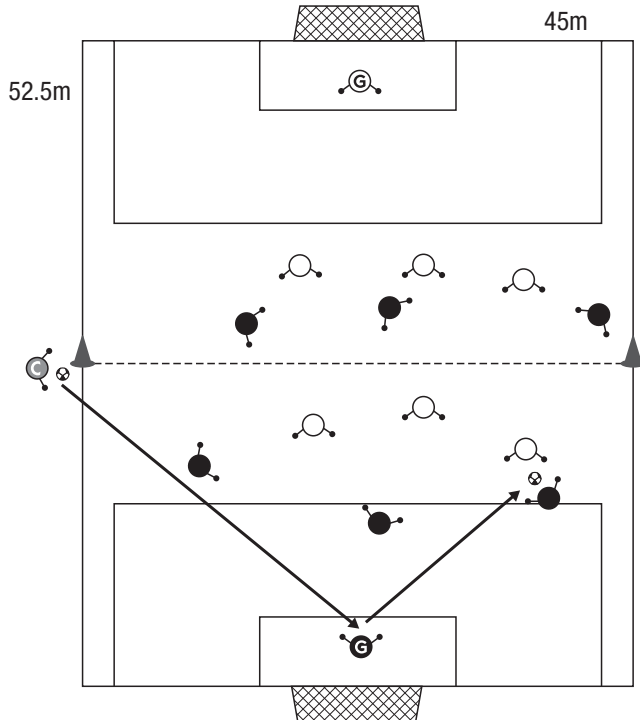
キーファクター

- 攻撃
 - ▶ ポジショニング
 - ▶ シュートの意識
 - ▶ マークを外す
 - ▶ クロスの質、入り方
- 守備
 - ▶ ポジショニング（同一視）
 - ▶ クロスボールを先に触る
 - ▶ シュートブロック
 - ▶ GKとFPとの連携

留意点

- ▶ 優先順位、ゴールを意識し相手を中央に固めながらサイドを使う
- ▶ 得点できる所（ニア、ファー）に、得点出来るタイミングで入る
- ▶ クロスの蹴り分け（目標と球種）
- ▶ 守備への働きかけを忘れない
- ▶ サイドはシンプルに、しかし短調にならないよう、いろいろなアングルからクロスが上がるよう、サイドのプレーヤーにも働きかける

G6 6対6 + GK



GKポイント

- 攻撃
 - ▶ ボール状況に合わせたサポートポジションとコミュニケーション (コーチング)
 - ▶ 効果的な判断とテクニック
- 守備
 - ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続ける
 - ▶ 味方とのコミュニケーション (コーチング)
 - ▶ 攻めている時のリスクマネジメント

●オーガナイズ

- (1) 大きさ：52.5m × 45m
- (2) 用 具：ボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス
- (3) 方 法：コーチから配球でスタート
 - ① 3対3 + 3対3のセパレート
タイミング良い入れ替わりはOK
 - ② ノーマルゲーム
守備は、3-3のポジションをとる

キーファクター

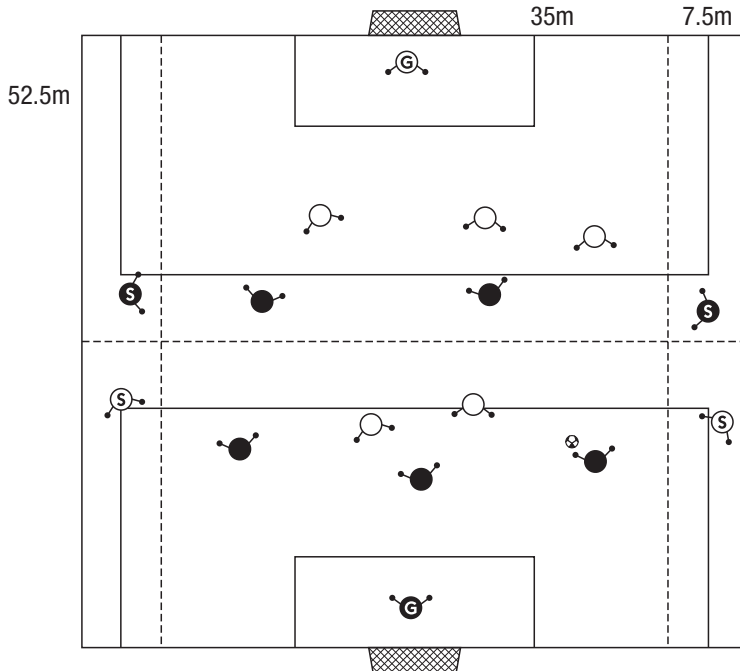
- | | |
|--------------|-------------|
| ○攻撃 | ○守備 |
| ▶ シュートの意識 | ▶ ポジショニング |
| ▶ マークを外す | ▶ ゴール前の守備 |
| ▶ 崩しのイメージの共有 | ▶ GKとFPとの連携 |

留意点

最初はセパレートで行い、ポジショニングやアクションを起こすタイミング、後方からの関わりなどをわかりやすくする
主導権を握るための攻守の習慣化 (関わり続ける)。シュートを意識させることから積み上げていく

- 守備
 - ▶ 2ラインでチャレンジ&カバーを繰り返して相手をBOX内に侵入させない
 - ▶ ゴールを守るが、ボール保持者の状況で奪いに行くチャンス逃さない
 - ▶ ラインは下がりすぎず、ボール保持者の状況でポジションを修正していく
 - ▶ 切り替えの時に、素早くポジションを取る (2ライン)
- 攻撃
 - ▶ 安定したポゼッションからゴールを目指す
⇒ タイミングよくスピードアップ
 - ▶ パス&ムーブ、ボールに寄る、ボール状況に合わせたアクション
 - ▶ バイタルを上手く使う。そのためのお互いを観て、ボール保持者の状況でポジションを取り続けさせる

G7 5対5 + 2サーバー + GK



●オーガナイズ

(1) 大きさ：52.5m × 50m

(2) 用 具：ボール、ゴール、マーカー、コーン、ピブス

(3) 方 法：

- GKからスタート
- GKから直接サイドのサーバーを使えない
- サイドのサーバーは、2タッチ以内で中に入ってシュートもOK
- タイミング良く後方から関わって良い

キーファクター

○攻撃

- ▶ ポジショニング
- ▶ シュートの意識
- ▶ マークを外す
- ▶ クロスの質、入り方

○守備

- ▶ ポジショニング (同一視)
- ▶ サーバーに対する守備
- ▶ クロスボールを先に触る
- ▶ シュートブロック
- ▶ GKとFPとの連携

GKポイント

○攻撃

- ▶ ボール状況に合わせたサポートポジションとコミュニケーション (コーチング)
- ▶ 効果的な判断とテクニック

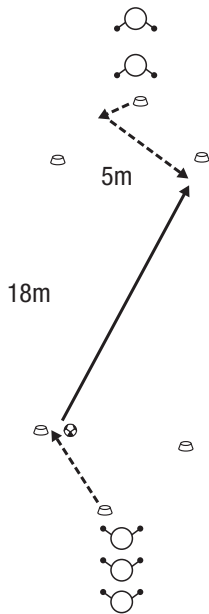
○守備

- ▶ 常にボール状況や周りの状況を観ながらポジションをとり続ける
- ▶ 味方とのコミュニケーション (コーチング)
- ▶ クロスへ出る出ないの判断、声の大きさとタイミング

留意点

- ▶ ゴールに向かうことから積み上げる。最初からクロスではない。クロスから得点することが目的ではなくゴールを奪うことが目的
- ▶ 中央からゴールを狙う中でサイドを効果的に使う (GKから直接サイドなし)
- ▶ サイドの選手は、タイミングよく動き出しながらボールを受ける (オフサイドあり)
- ▶ 守備は、クロッサーにプレスに行ってよい
- ▶ 初めは、ゾーンを分けているが、タイミングよく関わってよいようにする (逆サイドのクロッサーはNG)
- ▶ リスクマネージメントを考えさせる

T1 パス&コントロール



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：18m、マーカ-とマーカ-5m
- (2) 用 具：ボール、マーカ-
- (3) 方 法：人数5~7人

マーカ-でボールをコントロールし、マーカ-へパスをする。パスをした後は、反対サイドまで移動

- ① どちらかのマーカ-にタイミング良く動き出しボールを受ける
- ② 動き出しをどちらかのマーカ-におこし、タイミング良く反対のマーカ-へ変化する

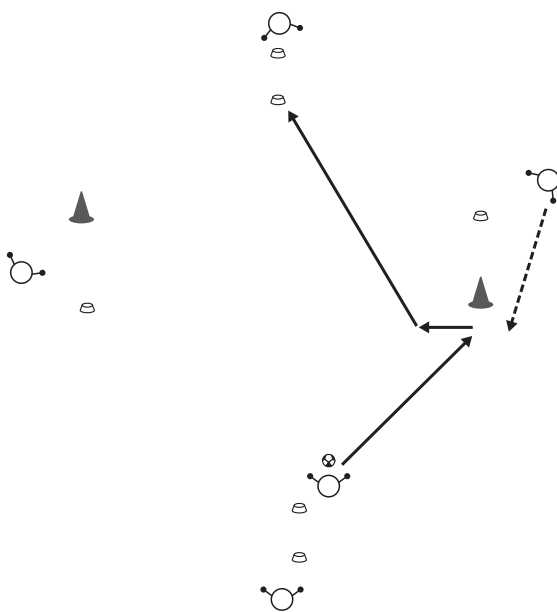
キーファクター

- ▶ 動き出しのタイミング
- ▶ 動きながらのコントロール
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ タイミングを具体化
- ▶ 後方からコーチが守備者になり、動きだしを明確化
- ▶ さまざまなパス&コントロールにチャレンジさせる
 - ・右足コントロール → 左足パス
 - ・インサイドコントロール → アウトサイドパス
 - ・コントロールからパスを素早く

T2 パス&コントロール



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：
- (2) 用 具：ボール、コーン、マーカ-
- (3) 方 法：人数5~7人

コントロールからパス、サイドは動きながらターンしてパス、パスしたら移動する

- ① 右廻り、左廻り
- ② ランダム

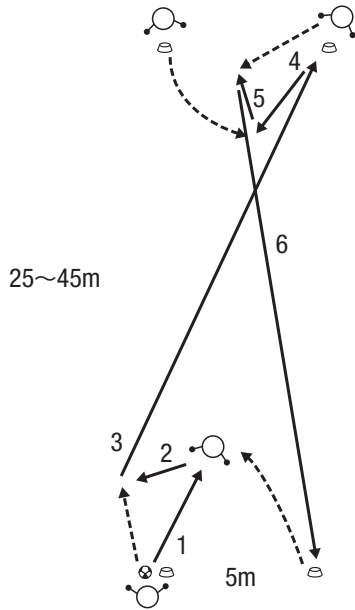
キーファクター

- ▶ 動き出しのタイミング
- ▶ 動きながらのコントロール
- ▶ パスの質

留意点

- ▶ 後方からコーチが守備者になり動きだしを明確化
- <発展>
- ▶ ボールの移動中に動きながら観ることを押さえる
- ▶ 優先順位を意識してプレーする

T3 ミドルキック



- オーガナイズ
- (1) 大きさ：25m～45m×5m
- (2) 用 具：ボール、マーカー
- (3) 方 法：人数4人
2人のパス交換からミドルパス

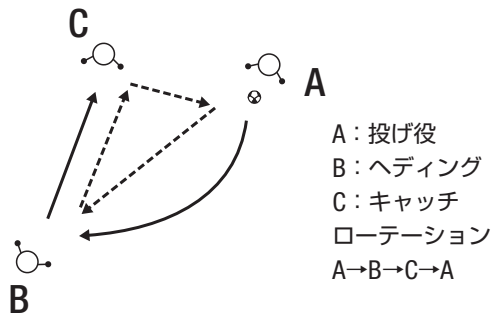
キーファクター

- ▶パスの質(ミドルキックの精度)
- ▶動きながらのコントロールの質

留意点

- ▶様々なキックを蹴らせる(左右、スピードボール、浮いたボール等)

T4 ヘディング



- オーガナイズ
- (1) 大きさ：
- (2) 用 具：ボール、コーン、マーカー
- (3) 方 法：3～5人1組トライアングルから投げたボールをヘディング
パスしたら移動する
- ①スタンディング
- ②ひねり
- ③ジャンプヘッド
- ④ジャンプヘッドひねり

キーファクター

- ▶ボールを正確に捉える
- ▶全身を使う
- ▶ステップワーク

留意点

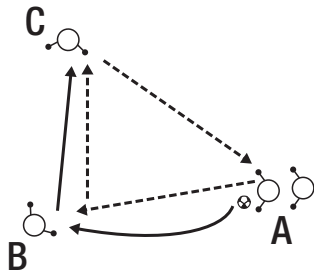
- ▶まず、正面で正確にボールを捉える(基本姿勢：目標に対して上体が正対)
- ▶全身を上手く使う(バランス) バックスイング(反動)
※あごを引く
- ▶インパクト(パワーを伝える) 瞬間に首の固定 フォロースルー
- ▶基本的に足は前後させる
- ▶投げる側は相手がやりやすい正確なボールを投げる
- ▶ジャンプヘッドの場合、山なりのボール ジャンプでひねる場合は少し外側のボール
- ▶軸足など、テクニカルな修正が大切、デモが大切

<発展>

- ▶強くひねることよりも、タイミング良く当ててひねることを強調する

T5 ボレーキック

ネット or 壁



A: 投げ役
B: ボレーキック
C: キャッチ
ローテーション
A→B→C→A

●オーガナイズ

- (1) 大きさ:
- (2) 用 具: ボール、
- (3) 方 法: 4・5人1組で手で投げたボールをボレーキック
パスしたら移動する

キーファクター

- ▶ ボールを正確に捉える
- ▶ バランス
- ▶ フォロースルー
- ▶ 両足を使う

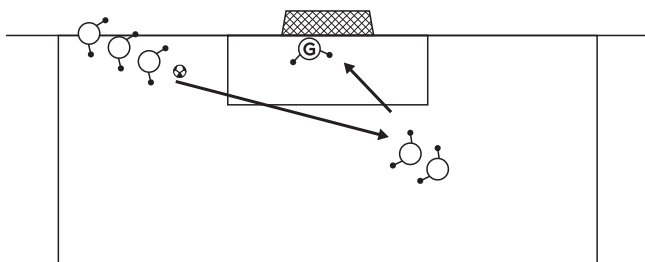
留意点

- ▶ ボールの軌道を観て落下地点に入る
- ▶ 全身を使う (バランスをとる、上半身の使い方)
- ▶ インパクトの瞬間ボールをよく観る
- ▶ 面を固定してしっかりボールをとらえる

<発展>

- ▶ 高い位置でボールをとらえる
- ▶ 胸でコントロールからボレー

T6 ヘディング・ボレー



キーファクター

- ▶ ボールを正確に捉える
- ▶ バランス
- ▶ フォロースルー
- ▶ 両足を使う

留意点

<ヘディング>

- ▶ まず、正面で正確にボールを捉える
- ▶ 手を上手く使う (バランス・反動)
- ※注意: 強くひねることよりも、タイミング良く当ててひねることを強調する

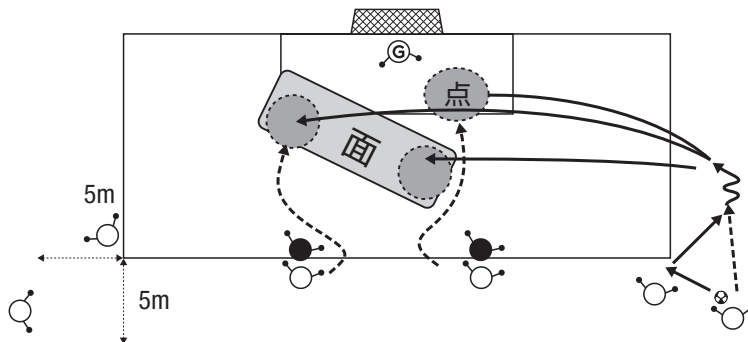
<ボレーキック>

- ▶ ボールがとらえられなければ投げる距離を近づける

<発展>

- ▶ 高い位置でボールをとらえる
- ▶ 胸でコントロールからボレー

T7 クロスのドリル



●オーガナイズ

- (1) 大きさ：
- (2) 用 具：ボール、ゴール
- (3) 方 法：サイドで2人でパス交換からクロス
 - ①中2人攻撃が入る
 - ②DFを1人入れる
 - ③DFを2人入れる

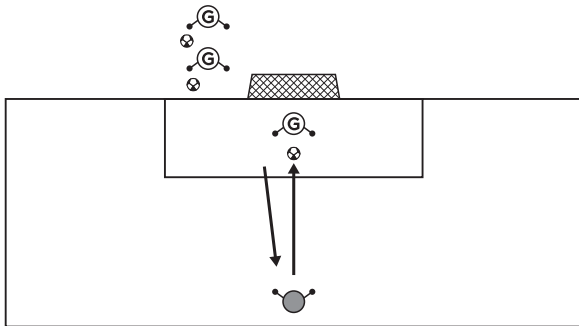
キーファクター

- ▶ クロスの質
- ▶ クロスの入り方(タイミング)
- ▶ シュートの精度
- ▶ リバウンド

留意点

- ▶ 1人目はニアサイドに入る
- ▶ 2人目はファーサイドに入る
- ▶ ファーサイドの選手はスペースを意識して入りすぎない
 - ②守備の状況でクロスを入れる
 - ③DFへの働きかけ、DFとGKとの連携(GKのコーチングポイントを明確に、GKキャッチ時のDFカバーリング等)

1 キャッチング



- オーガナイズ
 - <オーバーハンドキャッチ>
 - ・胸の高さ
 - ・頭上のボール(ジャンプしながら)
 - <アンダーハンドキャッチ>
 - ・腰の高さ
 - ・バウンシング
 - ・グラウンダー
- ※キャッチ後の返球も正確に行う

留意点

- ▶ 指を大きく開く
 - ▶ ボールが抜けない(背後から「掴む」)
- <オーバーハンドキャッチ>
- ▶ 手の間からボールを覗る
 - ▶ 吸収動作
- <アンダーハンドキャッチ>
- ▶ キャッチの際、ボールの後方に第2の壁を作る

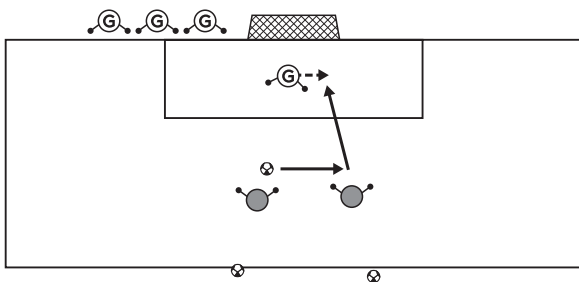
キーファクター

<基本姿勢(いつでもどこにでも動ける姿勢)>

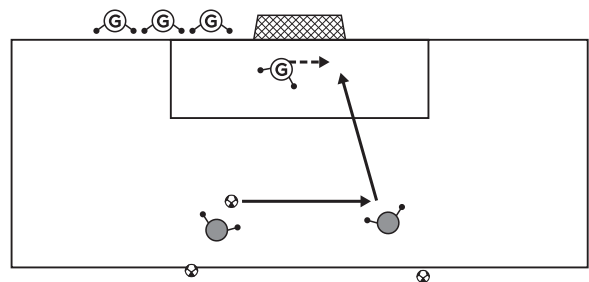
- ▶ スタンス
 - ・肩幅よりもやや広くなる(※膝下を曲げられるくらいの幅)
 - ・足の向き: つま先をボール(シューター)に向ける
 - ・重心: 膝を軽く曲げ前傾姿勢を保つ
 - ・手の位置: 両肘を軽く曲げる
 - ※オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにも動かしやすい位置
 - ・頭を固定し、しっかりとボールを覗る
 - ・構えるタイミング: シュートをうたれる直前。予備動作を小さくする
- ▶ キャッチング
 - ・ボールのコースに身体を運ぶ(身体の正面)
 - ・ボールに寄る
 - ・ボールをよく覗る(最後まで目を離さない)
 - ・身体の前方でボールをとらえる
 - ・手の形
 - ・1回でボールを掴む(両手が同時にボールに触れる)

2 ステッピング(ポジショニング)

<サイドステップ>



<クロスステップ>



キーファクター

- ▶ 覗る(シューターの位置を把握しておく)
- ▶ 適切な移動方法
- ▶ ボールを(シューター)注視する
- ▶ 構えるタイミングとその姿勢
- ▶ 安全確実なプレー

<サイドステップ>

- ▶ できる限り両足を地面につけて移動(跳ばない)
- ▶ 足幅は基本姿勢の時の幅を保つ(足をぶつけない)
- ▶ ボールに正対する

<クロスステップ>

- ▶ 上体をボール方向に正対させる
- ▶ クロスステップからサイドステップの切り替え

●オーガナイズ

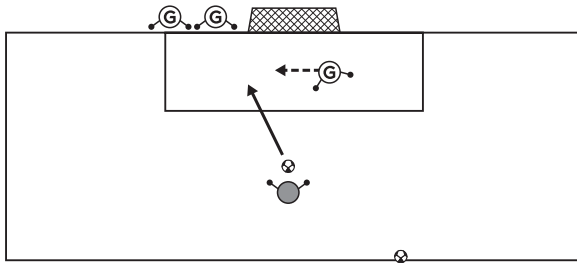
- ・ GKはボールの移動中にポジション修正を行う
 - ① コーチはボールを投げてサーブする
 - ② コーチはキックでサーブする

覗る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング

留意点

- ▶ 状況に応じたステップの選択(距離と時間)
- ▶ 地面すれすれを移動する
- ▶ 移動中の上下動を少なくする
- ▶ 移動中の手の位置

3 ローリングダウン



●オーガナイズ

- 長座、立ち膝、立位の状態からボールを抱えて行う
- コーチの投げるライナー、グラウンダーボールに対して行う
- GKはポジション修正から基本姿勢をとり、コーチの投げるライナー、グラウンダーボールに対して行う

※ GKが返球する際は、起き上がったから投げる（攻守の切り替え）

キーファクター

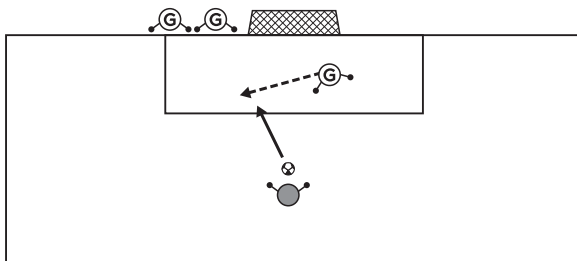
- ▶ 身体の側面、下側から順に着地する
- ▶ 身体の正面前方でボールを処理する（ボールに正対する）
- ▶ 踏み込む足
- ▶ プレーの方向
- ▶ 安全確実なキャッチング

留意点

- ▶ 踏み込む足は、ボールに対して最短距離（大きく踏み込み過ぎない）
- ▶ 各関節から落ちない
- ▶ ボールをつかむ（グラウンダーの際は、手と地面の3点キャッチ）
- ▶ ボール、身体への衝撃を少なくする
- ▶ 肘が身体の下に入らないようにする
- ▶ ローリングダウン後の足は、高く上げすぎない
- ▶ リバウンドを作らない

<発展>

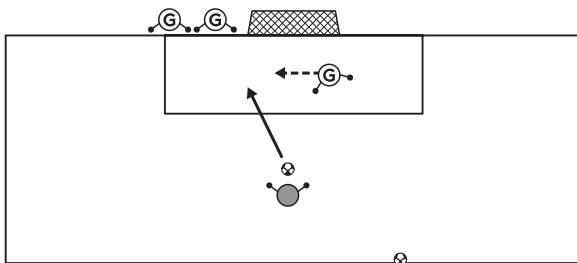
- ステッピングからのローリングダウン



●オーガナイズ

- GKはゴール中央付近から移動しながらコーチの投げるライナー、グラウンダーボールに対して行う
- ① サイドステップ
- ② クロスステップ

4 ダイビング



●オーガナイズ

- ・静止球に対して（中腰から、立位から）
- ・コーチの投げるグラウンダー、ライナーボールに対して行い、次に蹴られた同様のボールで行う
- ・GKはポジション修正から基本姿勢をとり、コーチの投げるグラウンダー、ライナーボールに対して行い、次に蹴られた同様のボールで行う

※ GKが返球する際は、起き上がってから投げる（攻守の切り替え）

キーファクター

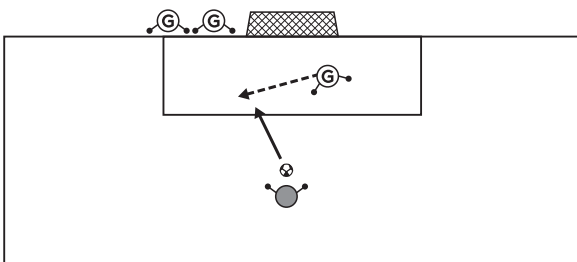
- ▶ 身体の側面、下側から順に着地する
- ▶ 身体の正面前方でボールを処理する（ボールに正対する）
- ▶ 踏み込む足
- ▶ プレーの方向
- ▶ 安全確実なプレー

留意点

- ▶ 中腰、立位から一歩踏み出して倒れる
- ▶ 踏み込む足は、ボールに対して最短距離（大きく踏み込み過ぎない）
- ▶ 各関節から落ちない
- ▶ ボールをつかむ（グラウンダーの際は、手と地面の3点キャッチ）
- ▶ ボール、身体への衝撃を少なくする
- ▶ 肘が身体の下に入らないようにする
- ▶ ダイビング後の足は、高く上げすぎない
- ▶ リバウンドを作らない

<発展>

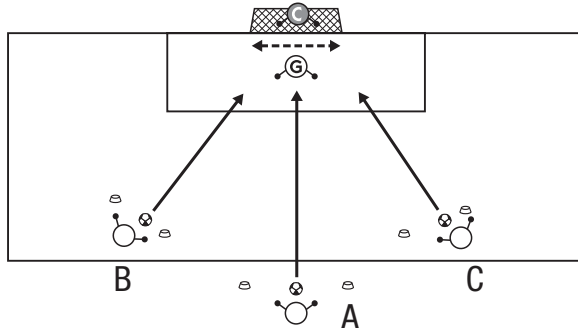
- ・ステッピングからのダイビング



●オーガナイズ

- ・ GKはゴール中央付近から移動しながらコーチの投げるライナー、グラウンダーボールに対して行い、次に蹴られた同様のボールで行う
- ① サイドステップ
- ② クロスステップ

1 アングルプレー① (U-12からU-13になったばかりの選手もいるので時間をかけたい)



観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング

キーファクター

- ▶ ポジショニング (位置、身体への向き)
- ▶ 適切な移動方法
- ▶ 構えるタイミングとその姿勢
- ▶ プレーの方向
- ▶ 安全確実なプレー

●オーガナイズ

- ① 静止球をシュート
- ② ワンコントロール (外側、内側) からシュート (ポジションの微調整)
A→B→C→A→C→Bで交代

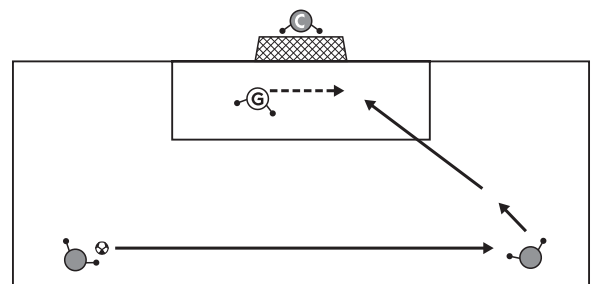
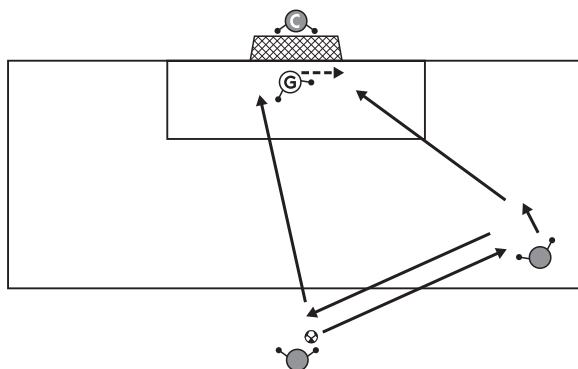
<シュートに対するポジショニング>

- ゴール中央とボールを結んだ線上を意識し、頭上を越されない距離だけ前に出て、シュート角度を狭める (正確には、ボールと両ゴールポストを結んだ等角線上)
- ボールに正対する

留意点

- ▶ 適切なポジションからスタートしているか
- ▶ 角度が少ない位置にある場合は、ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、ニアサイドを空けないようにする
- ▶ ポジションをとる際の目安 (ニアポスト、PKマーク、ゴールエリアの角など) を確認できる時に観る
- ▶ できるだけ足を運んでキャッチする
- ▶ リバウンドを作らない

2 アングルプレー②



観る ▶ 移動 ▶ 構える ▶ キャッチング

●オーガナイズ

- パスからのシュート
 - ① 中央～サイド
 - ② サイド～中央
 - ③ サイド～サイド

<発展>

ファーストタッチを内側にコントロールする

留意点

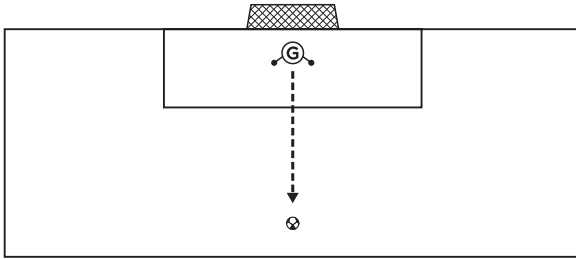
<サイドステップ>

- できる限り両足を地面につけて移動 (跳ばない)
- 足幅は基本姿勢の時の幅を保つ (足をぶつけない)
- ボールに正対する

<クロスステップ>

- 上体はボール方向に正対させる
- クロスステップからサイドステップの切り替え
- ※ 移動の距離と時間に応じてステップを使い分ける

1 距離に応じた基本姿勢



- オーガナイズ
- ・アプローチしながらコーチの合図でボールとの距離に応じた基本姿勢をとる

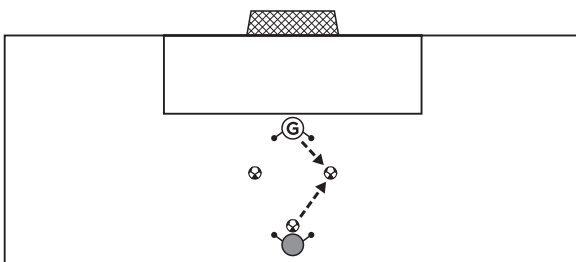
キーファクター

- ・姿勢の高さ
- ・手の位置

留意点

- ▶姿勢の高さはボールとの距離に応じて変わる
ボールとの距離が近くなると低くなる
- ▶手の位置はボールとの距離に応じて変わる
近距離シュートとブロック時の使い分け

2 フロントダイビング



- オーガナイズ
- ・立位から、静止球に対して行う
- ①ワンステップで
- ②助走してから（静止球の距離を離す）

<発展>

- ・コーチが持ち出したボールに対して
- ・GKがコーチにサーブし、アプローチからのフロントダイビング

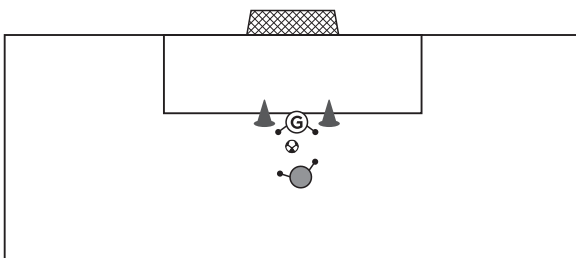
キーファクター

- ▶開始姿勢
- ▶構え、構えるタイミング
- ▶アプローチのコース
- ▶間合い
- ▶踏み切り
- ▶面を作る
- ▶ボールを捕らえる位置
- ▶声

留意点

- ▶選手毎に飛び込む間合いを確認（距離、角度）
- ▶コントロールの直前に構える
- ▶シュートコースからボールにアタックする
- ▶安全面（ボールを捕らえる位置、頭固定、足を上げすぎない）

3 ブロッキング



- オーガナイズ
- ・GKはコーンゴールを守る
- ・静止球に対して行う
- ①コーチは、GKの身体の近い所からボールを蹴る
- ②コーチが助走し始めたら、GKも助走からブロッキング
- <発展>
- ・コーチのドリブルからのシュートに対してブロッキング

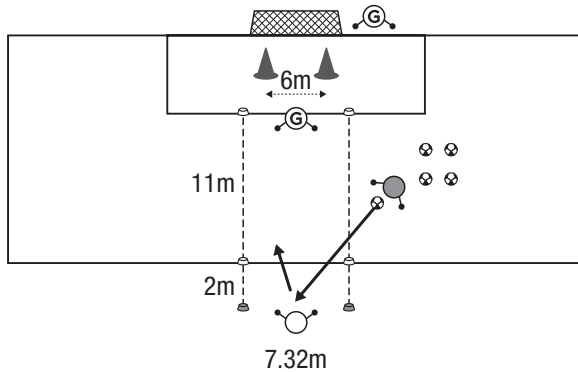
キーファクター

- ▶開始姿勢
- ▶間合い
- ▶面を作る
- ▶プレーの方向
- ▶リバウンドへの対応

留意点

- ▶面を作る時の、脚の使い方・手や腕の位置・顎を引く・重心
- ▶シュートコースからボールにアタックする
- ▶ブロックした後、次のプレーに備える

4 1対1



●オーガナイズ

- ・コーチからボールを出したら、1 vs 1 スタート
- ・攻撃者は2mのゾーンより前にコントロールする

<発展>

- ① 攻撃者は、マーカーの間をドリブル突破
(攻撃者は、ファーストコントロールでペナルティーエリア内に侵入)
- ② 攻撃者は、ドリブル突破またはコーンゴールにシュート
- ③ 攻撃者は、ワンタッチシュートあり

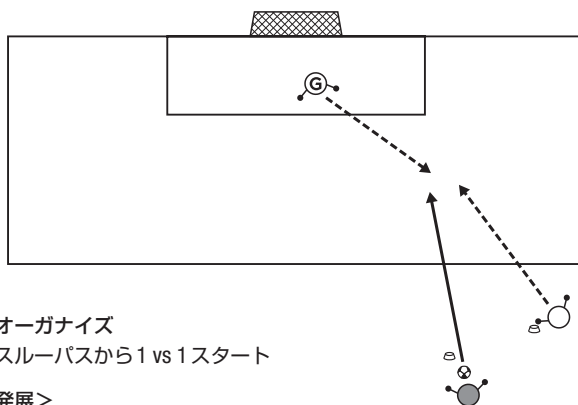
キーファクター

- ▶ スタートポジション
- ▶ 開始姿勢
- ▶ アプローチ (相手との距離を狭めるタイミング)
- ▶ チャレンジ (飛び込むのか、ステイするのかの判断)
- ▶ ジョッキー (角度のない方向へ追い込む)
- ▶ ファールを犯さない
- ▶ フェイントにかからない

留意点

- ▶ コーンゴールの中央とボールを結んだ線上を意識したポジションからスタートする
- ▶ 相手がプレーできない時に相手との距離を狭める
- ▶ 相手がボールにプレーする直前に構える
- ▶ 相手のファーストタッチを狙う
- ▶ フロントダイビングとブロッキングの使い分け

5 スループスから1 vs 1



●オーガナイズ

- ・スループスから1 vs 1 スタート

<発展>

- ・DFを1人入れて行う

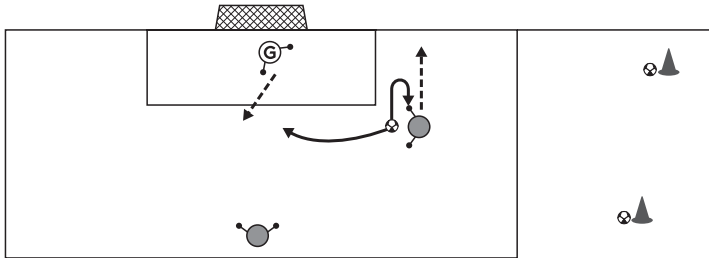
キーファクター

- ▶ 状況把握 (FWの位置、ボール保持者の状況)
- ▶ スタートポジション
- ▶ 開始姿勢
- ▶ アプローチ (相手との距離を狭めるタイミング)
- ▶ チャレンジ (飛び込むのか、ステイするのかの判断)
- ▶ ジョッキー (角度のない方向へ追い込む)
- ▶ ファールを犯さない
- ▶ フェイントにかからない
- ▶ DFとの連携

留意点

- ▶ シュートにも備えたスタートポジション
- ▶ 相手がプレーできない時に相手との距離を狭める
- ▶ 相手がボールにプレーする直前に構える
- ▶ 相手のファーストタッチを狙う
- ▶ プレーの優先順位
 - ① ボールを奪いに行く
 - ② ゴールを守る

1 ジャンピングキャッチ



●オーガナイズ

- ・ゴール前で、横方向から手投げでサーブする
- ・GKは中央付近にポジションを取り、サイドのボールの位置を意識した身体の向きから始める
- ・FWを一人入れた状態（観ておく、伝える）

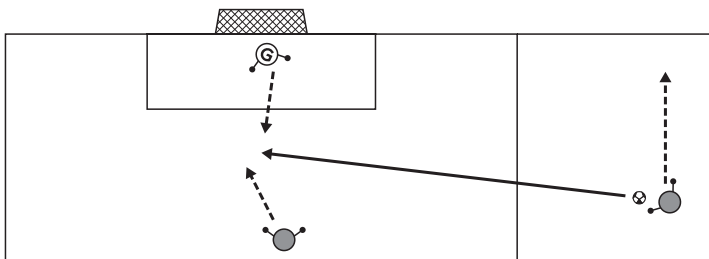
キーファクター

- ▶ 状況把握（観ておく、観る）
- ▶ スタートポジション
- ▶ 開始姿勢
- ▶ 落下地点の見極め
- ▶ 決断の声「キーパー！」
- ▶ ステッピング（アプローチのコース）
- ▶ 踏み切り足、ジャンプのタイミング
- ▶ プレースペースの確保と空中姿勢
- ▶ ボールを捕らえる位置
- ▶ 身体の正面でボールを処理する
- ▶ 安全確実なキャッチング
- ▶ 安全な着地

留意点

- ▶ ボールの軌道をしっかり見極めさせる
- ▶ 最初は空中姿勢を確認し、徐々にボールのコース、サーブの位置を変えて守備範囲を広げる

2 クロス



●オーガナイズ

- ①フリーな状態でクロス进行处理する
 - ・クロスを上げる足を変える（アウトスイング、インスイング）
 - ・クロスを上げる位置を変える
- ②FWを1人入れた状態（観ておく、伝える）

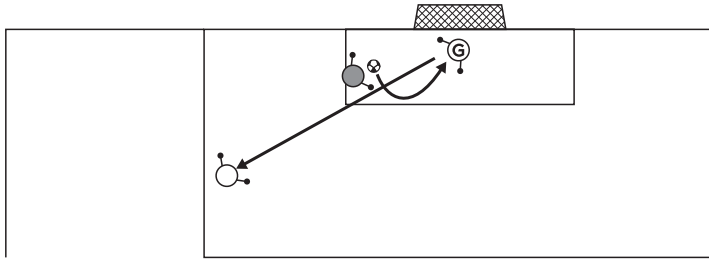
キーファクター

- ▶ 状況把握（観ておく、観る）
- ▶ ポジショニング（位置、身体の向き）
- ▶ 開始姿勢
- ▶ 決断と声「キーパー！」
- ▶ スタートはゆっくりと、移動は速く
- ▶ 安全確実なプレー

留意点

- ▶ ボールの位置、ゴール前の状況、キッカーの状況に応じたポジションをとる
- ▶ ボールの落下地点の見極め（キッカーの状況、ボールスピード、角度、軌道から落下地点を判断する）
- ▶ ボールがプレーされない時にゴール前などの状況を把握する
- ▶ ボールがプレーされるときには、しっかりとボールを観る
- ▶ GK自身が決断を下す（GKが出る・出ない。ボールを掴む・弾く）
- ▶ 出ないと決断した後のポジション修正

1 パンチング・両手



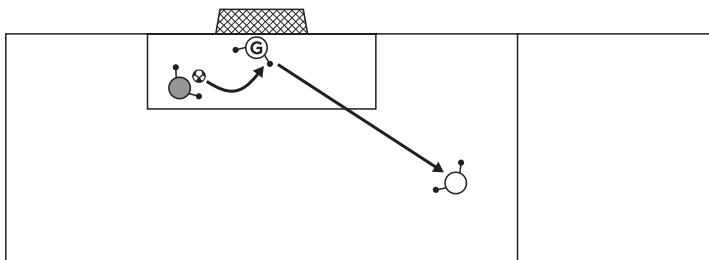
●オーガナイズ

ゴール前で横方向から投げられたボールを両手でパンチング

<発展>

- ①スタンディング
- ②前方に動きながら（軽くジャンプ）

2 パンチング・片手



●オーガナイズ

自分で持ったボールを、片手でパンチング（スタンディング）
ゴール前で横方向から投げられたボールを片手でパンチング

<発展>

- ①スタンディング
- ②前方に動きながら（軽くジャンプ）

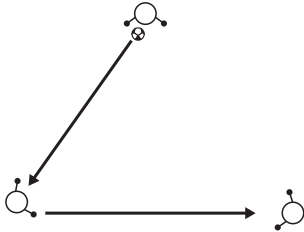
キーファクター

- ▶拳のつくり方
- ▶ボールをとらえる位置
- ▶ボールを確実にミートする
- ▶味方へ、もしくは相手のいないスペースに弾く
- ▶遠く高くワイドに弾く

留意点

- ▶何故、掴まず弾くのかの判断
- ▶選手が判断しやすいボールをサーブする（サーブの位置、距離、ボールの軌道）
- ▶最初はフォームを身に付け、徐々にパンチングの質を高める

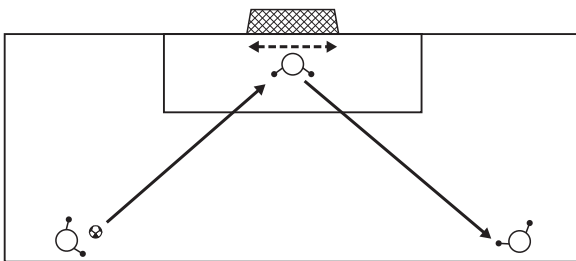
1 パス&サポート (トライアングルパス)



キーファクター

- ▶パスの質 (右足、左足、強弱)
- ▶コントロールの質 (ボールの置きどころ)
- ▶観る (ボール保持者の状況。お互いを観る)
- ▶ボールに寄る
- ▶パス&ムーブ
- ▶サポートの質

2 パス&サポート (グラウンダーのパス、浮き球のパス)



キーファクター

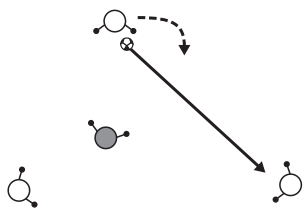
- ▶パス&コントロールの質
- ▶観ておく、観る (状況把握)
- ▶コミュニケーション
- ▶サポートポジション
- ▶身体の向き
- ▶No Risk (危険を冒さない)

- オーガナイズ
 - ・グラウンダー
 - ・浮き球

<発展>

- ① GKからパスを受ける選手が両手を挙げた時は、GKは浮き球でパスする
- ② パスの距離を広げる

3 3 vs 1 (4 vs 2)



キーファクター

- ▶パス&コントロールの質
- ▶観ておく、観る (状況把握)
- ▶コミュニケーション
- ▶ボールに寄る
- ▶パス&ムーブ
- ▶サポートの質

4 スローイング・キック

●オーガナイズ

<スローイング>

アンダーアームスロー (10~20m)

ベースボールスロー (20~30m)

オーバーアームスロー (30m~)

<キック>

ハーフボレーキック (20~30m)

サイドボレーキック (30m~)

ボレーキック (30m~)

キーファクター

<スローイング>

- ▶ボールの握り方
- ▶助走
- ▶ステップ (踏み出す足)
- ▶視線、頭の固定
- ▶腕の振り出し、腕の振り方
- ▶ボールを離すタイミング
- ▶フォロースルー

<キック>

- ▶助走
- ▶立ち足の位置
- ▶立ち足の柔軟性
- ▶ボールを離すタイミング
- ▶ボールを良く見る
- ▶当てる面の固定
- ▶ボールをとらえる位置
- ▶フォロースルー

1 器械運動系

- ①前転
- ②後転
- ③開脚前転
- ④開脚後転
- ⑤側方倒立回転(左右)
- ⑥倒立前転(できない場合は頭支持倒立前転)
- ⑦倒立開脚前転
- ⑧後転倒立
- ⑨飛び込み前転
- ⑩背中合わせで上の者が1回転して着地

キーファクター

- ▶ 器械運動系の動きは、脚の曲げ伸ばしや開脚、閉脚を意識して行う
- ▶ 手をしっかり付く
- ▶ 着地の時は、顎を引き、頭を両腕の間に入れる(背中を丸くする)

2 ステップワーク

- ①前向き 間2歩
 - ②前向き 間3歩
 - ③前向き 間1歩 2歩の繰り返し
 - ④横向き 手は頭 間2歩
 - ⑤横向き 手は頭 間3歩(クロスステップが入る)
 - ⑥横向き 間2歩
 - ⑦横向き 間3歩
 - ⑧前後のステップ
- ※これらのステップの後、キャッチングも入れる

キーファクター

- ▶ 姿勢(目線、背筋、足幅、重心)
- ▶ 正確に行い、徐々に速くする

3 ボールフィーリング

- ①両手それぞれにボール1個持ち、バスケットドリブル
 - 1) 同じタイミング 2) 交互のタイミング
- ②ボール2個を、1個ずつ両手で投げ上げる
- ③片手でボール2個をお手玉(左右行う)
- ④両手キャッチ → 両手パス
 - ・お互いライナーでパス交換(オーバーハンドキャッチ)
 - ・1人がボールを地面に落とした間にパス交換
 - ・1人がボールを投げ上げている間にシュートキャッチ

キーファクター

- ▶ ボールを良く観る
- ▶ 正確に行い、徐々に速くする

一般的にサッカーのパフォーマンスを決定する要素として技術・戦術面、精神面、体力面が挙げられていますが、これまでの日本サッカー界は、技術・戦術面に圧倒的な時間を割いた強化を行い、世界でも稀に見るスピードで発展を遂げてきました。

現代のサッカーは、2010 FIFA ワールドカップ南アフリカ大会のJFAテクニカルレポートにもあるように、技術・戦術面の向上だけでなく、よりスピーディーによりタフにと体力面への要求度もさらに増す傾向にあります。

今後は、技術・戦術面だけでなく体力面でも、特にトレーニング効果の大きい育成年代から計画的に取り組み、アジアでの位置を揺るぎないものとして、世界トップ10入りを目指すべきだと考えています。

育成年代の指導に欠かせない概念として「発育発達」が挙げられます。

私たち指導者は「スキヤモンの成長曲線」や「標準化成長曲線（PHA）※メディカルと栄養のページ参照」などから、

- ①体の各器官の発達のタイミングは異なること

- ②発育にはスパート期があること

- ③成長には個人差があること

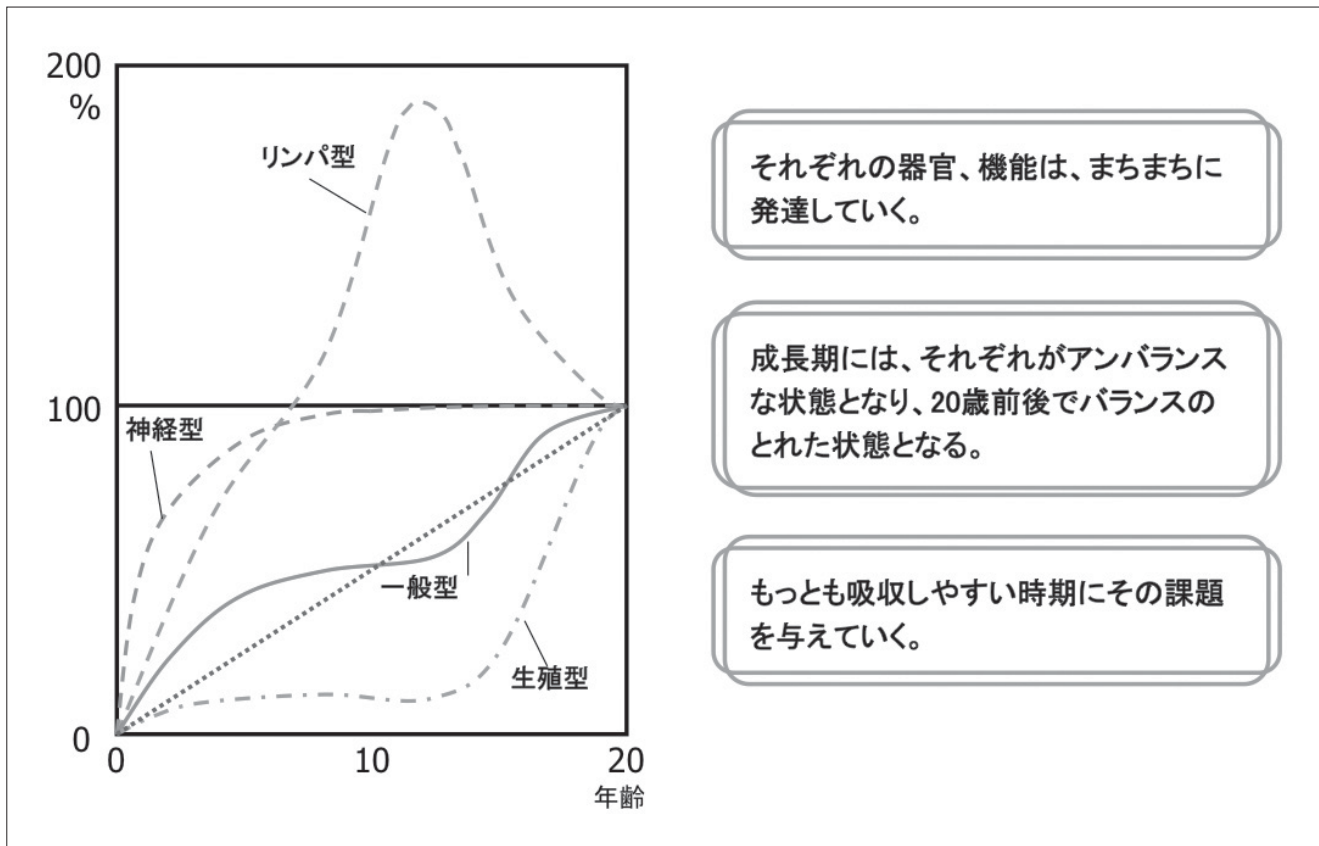
を理解して、どの年代でどんな体力要素にトレーニング効果が期待できるのかをしっかりと把握しておくことが重要となります。

また育成年代の指導者として注意を払わなければならないことに「傷害予防」が挙げられます。※傷害=ケガ

特に育成年代に多発する傷害（オスグットシュッラター病、腰椎分離症）について、傷害の種類とその発生機序についての知識が必要とされます。

- スポーツ外傷**：一回の外力を受けて発症する、打撲や捻挫、肉離れや骨折など。
- スポーツ障害**：トレーニングを継続していく中で、明らかな受傷機転がなく徐々に痛みが強くなる、オスグット病や腰椎分離症、アキレス腱炎など。

スポーツ障害の発症はトレーニングの質や量に大きな影響を受けます、指導者は発育発達への理解を深め、トレーニング処方の工夫や選手の体調を見る目を養わなければなりません。



▲スキヤモンの成長曲線

JFA フィジカルフィットネスプロジェクトでは、2003年から育成年代カテゴリーの体力測定を実施、欧州（フランス）との比較を行いました。

その結果、持久力、筋力については劣っていないことが確認出来ました。スピード、筋パワーについては改善の余地（筋力はあるのにパワーとして発揮されていない！）があることが分かりました。

これらのことからスピード能力、筋パワーの改善するためには、育成年代から「身体の機能や操作性を高める」ためのトレーニングが必要であると考えました。

そして、日本におけるサッカー選手（育成年代）の体づくりトレーニングは、発育発達を考慮しながら、実際のサッカー

の動きに繋げるように、より機能的に実践し、ストロングポイントの持久力をベースにスピードトレーニング、エクスペローシブ（パワー）トレーニングも積極的に行うことが重要であると結論づけました。

フィジカルフィットネストレーニングもサッカーのトレーニング同様に基本的なことをどれだけ継続して行えるかが重要です。そのためには、エクササイズそのものがシンプルで場所（トレーニング施設）や器具（大型トレーニングマシンなど）を必要としなくても実施可能であることが重要となります。

今回のトレセン活動では、トレーニング前後に実施出来るいくつかのエクササイズを紹介します。

★エクササイズの種類

- ① アルタネイトレッグ (基本形：ベンチ)
- ② サイドレイズ&ローワーヒップ (基本形：サイドベンチ)
- ③ シングルレッグヒップリフト (基本形：ヒップリフト)

コーチングポイント

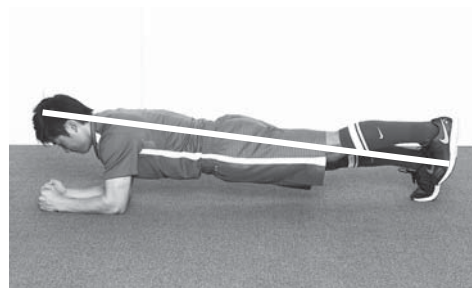
(すべてのエクササイズについて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- お腹回り全体に力が入っているように腹圧を高める
- 臀部を締めるように意識して行う

① アルタネイトレッグ

コーチングポイント

- 両手は肩幅で肘が肩の真下になるようにおき、足幅は腰幅とする
- 頭から足までが一直線になるようにする
- 足を持ち上げる時に体軸が崩れないように(背中、骨盤が左右に傾かないように)行う
- 左右交互に6~20回(左右各3~10回)、息を止めないように自然な呼吸で行う

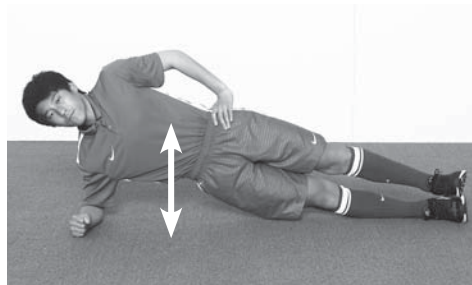


基本形：ベンチ

② サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

- 肘を肩の真下におき、体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした体が崩れないように骨盤部を上下にゆっくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6~20回行う



基本形：サイドベンチ

③ シングルレッグヒップリフト

コーチングポイント

- 両足は腰幅で地面から垂直にして爪先を上げる、両手は手のひらを上に向けて地面におく
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片脚を反対側の脚と平行になるまで伸ばし交互に繰り返す
- 片脚になる時に背中や骨盤が傾かないようにする
- 息を止めないように自然な呼吸で10~20回(左右各5~10回)行う



基本形：ヒップリフト

★エクササイズの種類

- ① フォワードランジローテーション
- ② バックランジサイド
- ③ フォワードランジハムストリング
- ④ バックランジローテーション
- ⑤ カーフストレッチ
- ⑥ インバーテッドハムストリング
- ⑦ シングルスクワット&ニーハグ
- ⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ
- ⑨ シコストレッチ

- ⑩ ラテラルランジ
- ⑪ ドロップランジ

コーチングポイント

(すべてのエクササイズについて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- ややお腹をへこませて行う(腹圧を高める=ドローイン)
- 臀部を締めるように意識して行う

① フォワードランジローテーション

左右各3~6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、大胸筋の柔軟性
大胸筋、胸郭の可動性

コーチングポイント

- 体を一直線にする(背中が丸まらないように)
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- 体軸を中心に上半身を回旋させる、指先をみる



①



②

② バックランジサイド

左右各3~6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、広背筋の柔軟性
大腿四頭筋、臀筋の活性化
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 拳上している手は耳の横で真直ぐに伸ばす
- 後ろの臀筋を締める



①



②

③ フォワードランジハムストリング

左右各3~6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、ハムストリングの柔軟性

コーチングポイント

- 体を一直線にする（背中が丸まらないように）
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- ハムストリングのストレッチ時は爪先を上げて、臀部を高く位置する



①



②

④ バックランジローテーション

左右各3~6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、大胸筋の柔軟性
大腿四頭筋、臀筋の活性化
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 前足を逆側の手で前足の外側をおさえる（手を押して膝が内側に入らないようにする）
- 後ろの臀筋を締める
- 体軸を中心に上半身を回旋させる



①



②

⑤ カーフストレッチ

左右各5回

目的

下腿三頭筋の柔軟性
足関節の可動性

コーチングポイント

- つま先をあげるようにし、脛の前の筋を収縮させる
- 地面を踵で押す
- 2秒位押ししたら戻し、繰り返す



スタートポジション



エンドポジション

⑥ インバーテッドハムストリング

左右各3~5回

目的

体幹部の安定性
ハムストリングの柔軟性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 頭の前から踵まで一直線にする
- 骨盤が回旋しないようにする
- 軸足の膝は軽く曲げても良い
- 手の親指が空に向くようにする
- 顎を引き前傾した時は地面を見るようにする
- 写真のように地面と体を平行にするのが難しい場合は段階的に平行に近づけるように行う



スタートポジション



エンドポジション

⑦ シングルスクワット&ニーハグ

左右各3回

目的

腸腰筋の柔軟性
股関節の可動性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 臀部を突き出すように
- 背中を丸めない
- 腰を反らさずに上に伸びる
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してニーハグのみを行う



①



②

⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ

左右各3回

目的

大腿四頭筋の柔軟性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 左右両方の臀筋を収縮させながら伸びる
- 左右にぶれないようにする
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してクアドストレッチのみを行う



①



②

9 シコストレッチ

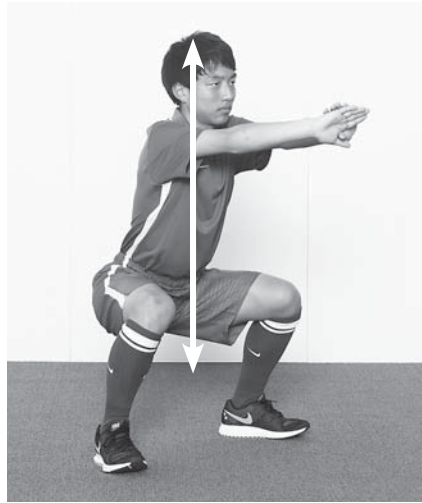
5～10回

目的

内転筋の柔軟性
股関節の可動性
股関節周囲筋の活性化

コーチングポイント

- 足幅は肩幅より広くとる、上半身は前傾させ過ぎないようにして臀部を地面に近づける
- 臀筋を締めるようにし、5～10回繰り返す



10 ラテラルランジ

8回 (左右各4回)

目的

内転筋の柔軟性
股関節の可動性

コーチングポイント

- 足裏をしっかり地面につける
- 背中丸めないようにする
- 臀部を突き出すようにする
- 爪先は正面にする



スタートポジション



エンドポジション

11 ドロップランジ

8回 (左右各4回)

目的

臀筋の柔軟性
股関節の可動性
股関節周囲筋の活性化

コーチングポイント

- 骨盤を正面に向ける
- 臀部を落とす
- 腰を落とす際も良い姿勢を維持する



スタートポジション



エンドポジション

① レッグランジ

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 背中が丸まらないように注意する
- 両膝を曲げておこない、特に前足の大腿部と臀部を意識して行う



② プッシュアップ

コーチングポイント

- 手幅は肩幅よりやや広めとする
- 足幅は腰幅とする
- 体を一直線に行う
- 顔はやや前方を見るように行う
- ゆっくりと行う
 - ※ 2秒間で降ろし2秒間で上げるようなイメージで行う



スタートポジション



エンドポジション

クーリングダウンストレッチ

クーリングダウン ストレッチ 20～30秒



カーフ (下腿三頭筋)



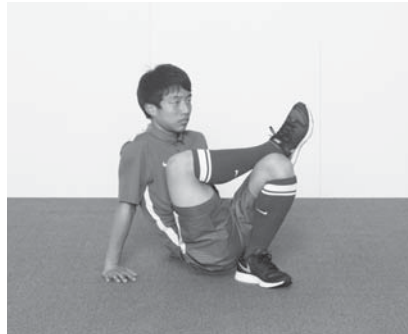
クアド (大腿四頭筋)



ハムストリング (大腿二頭筋)



アダクション (内転筋)



ヒップ (大臀筋)



バックローテーション (腰背中)



プソアス (腸腰筋)



ツイスト (腰部)

★注意点

夏場は木陰や屋内など涼しい場所を選んで、
冬場は風のない場所や屋内など温かい場所を選んで行ってください。

トレセン活動での例

U-12

- ① コアスタビリティ基本形 3種目
- ② ムーブメントプレパレーション 8種目
- ③ クーリングダウンストレッチ 8種目

U-14

- ① コアスタビリティ発展形 3種目
- ② ムーブメントプレパレーション 11種目
- ③ クーリングダウンストレッチ 8種目