



2018 National Training Center U-14 TRAINING MENU









表記について

●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

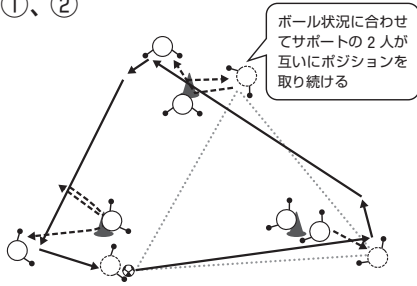
※オーガナイズについて
表記は U-12 年代の選手用に作成
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

記号の意味

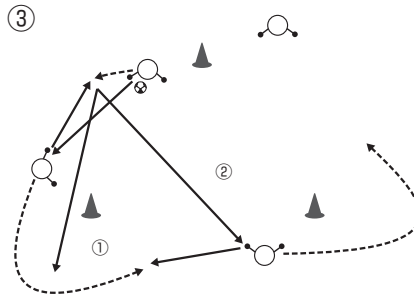
-----> 人の動き		ボール		フィールドプレイヤー		サーバー (攻撃側のサポートとしてグリッド外でボールを出すプレイヤー)
-----> ボールの動き		ゴール		ゴールキーパー		ターゲット (攻撃側の目標としてグリッド外でボールを受けるプレイヤー)
~~~~~ ドリブル		マーカー		コーチ		フリーマン (グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレイヤー)
		コーン				
		バー				

## W-up パス&コントロール (関わりながら)

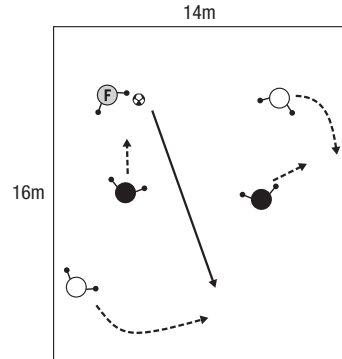
①、②



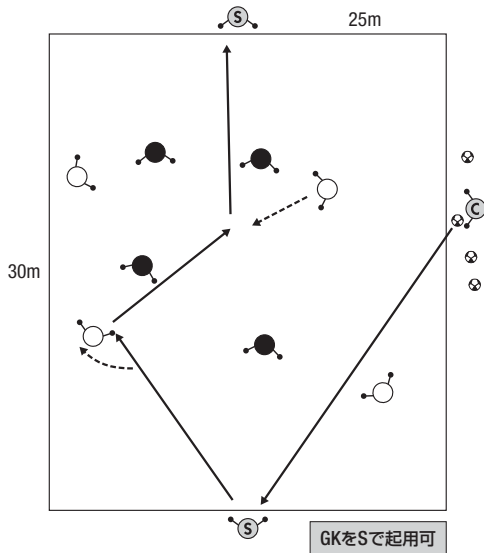
③



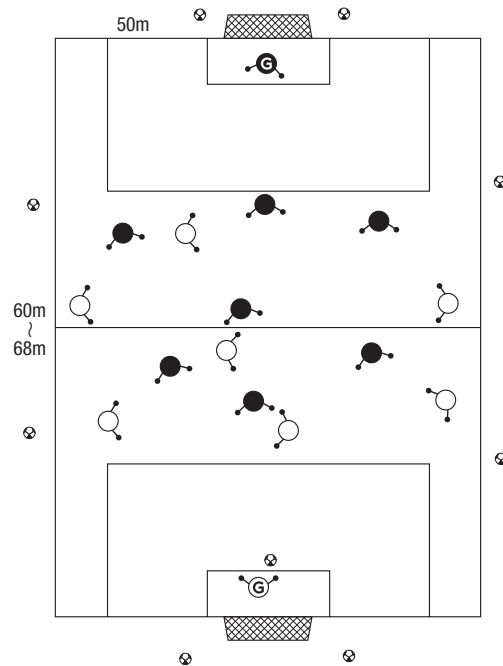
## W-up 2対2 + 1フリーマン



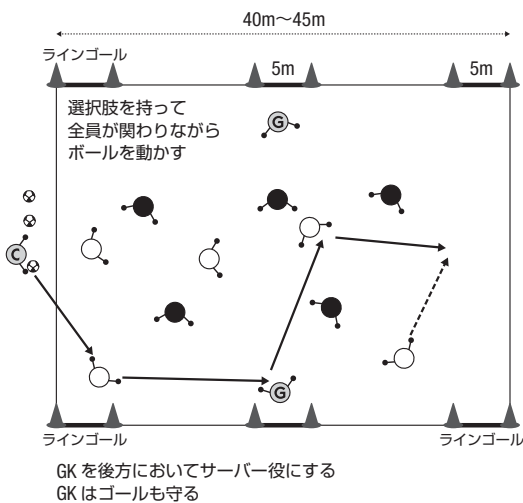
## TR.1 4 vs 4 + 2サーバー



## GAME 8 vs 8

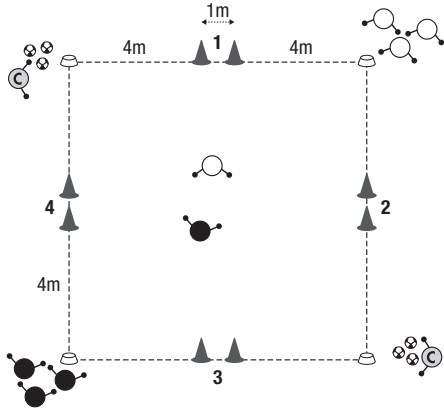


## TR.2 5 vs 5 + 2サーバー

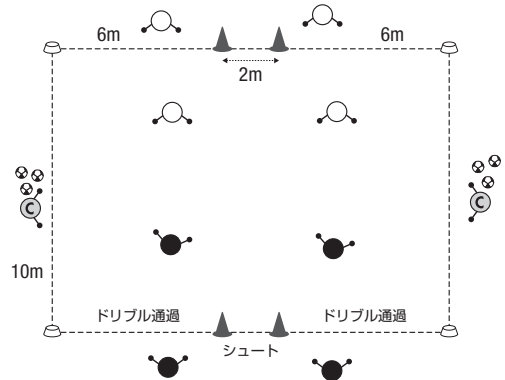


# 守備：意図的にボールを奪う

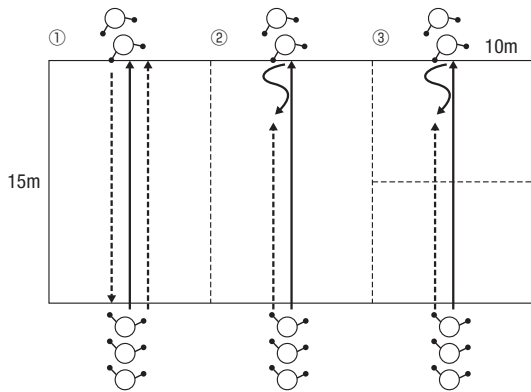
## Daily TR 1対1



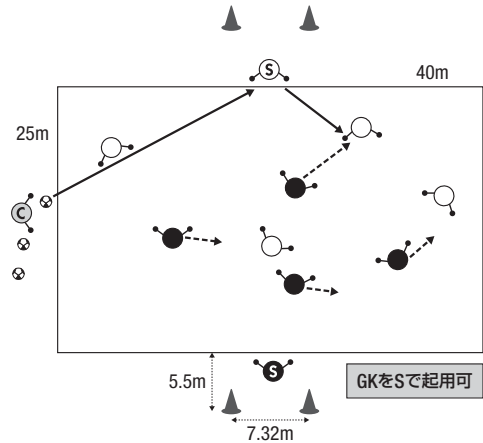
## Daily TR 2対2



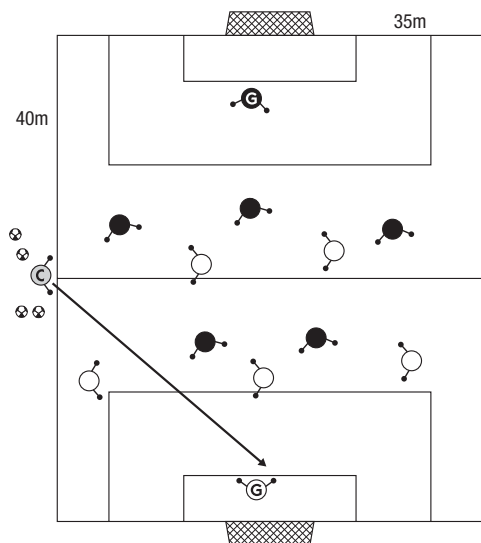
## W-up パス&コントロール~1 vs 1



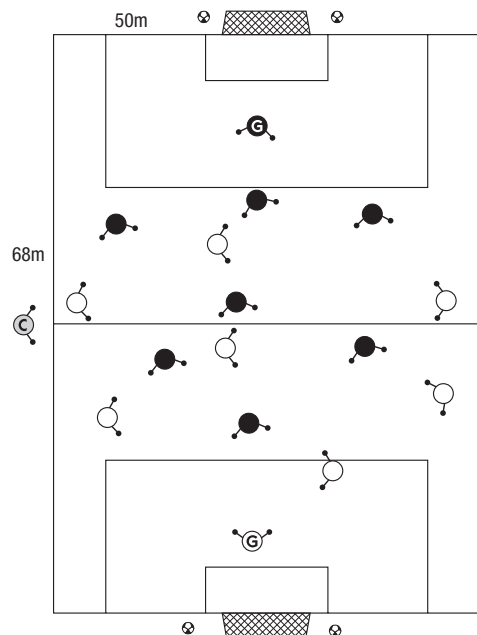
## TR.1 4 vs 4 + サーバー ラインゴール ⇒ (U13 : 3 vs 3 + サーバー ラインゴール)



## TR.2 6 vs 6

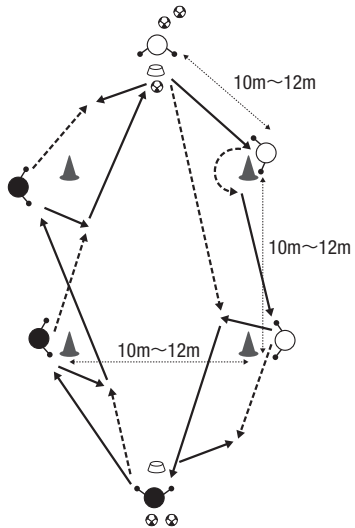


## GAME 8 vs 8

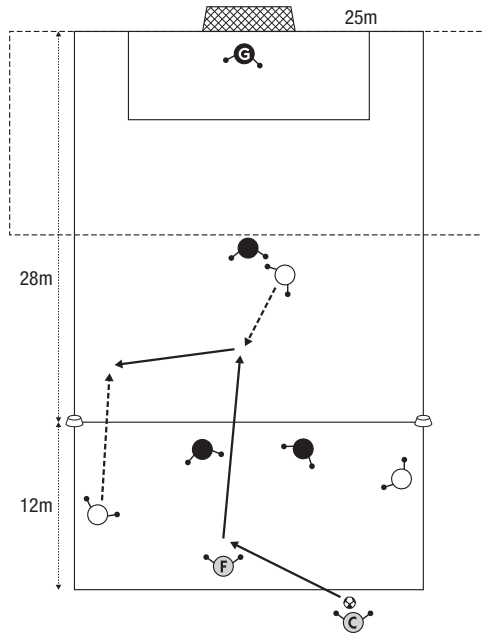


# 攻撃(崩し)

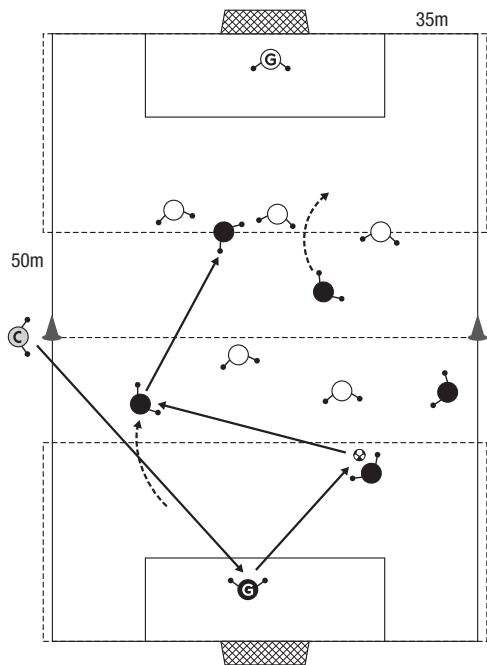
**W-up** パス&コントロール



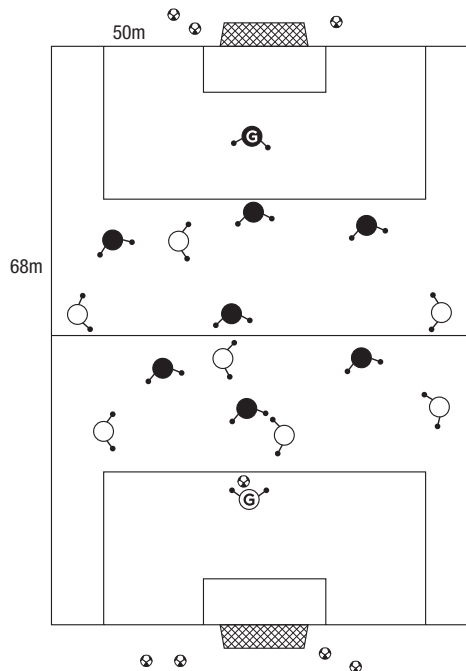
**TR.1** 2 vs 2 + フリーマン + 1 vs 1 + GK



**TR.2** 5 vs 5 + GK (3 vs 2 + 2 vs 3 + GK)

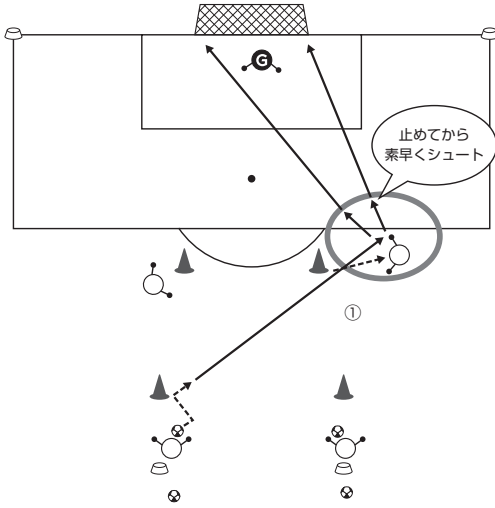


**GAME** 8 vs 8

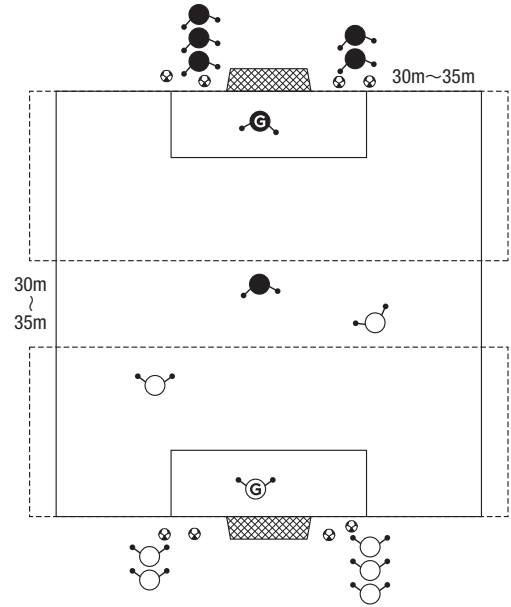


# 攻撃(フィニッシュ)

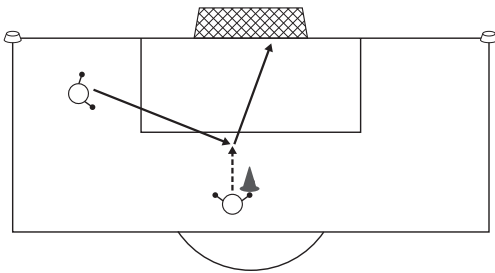
## W-up シュートドリル①



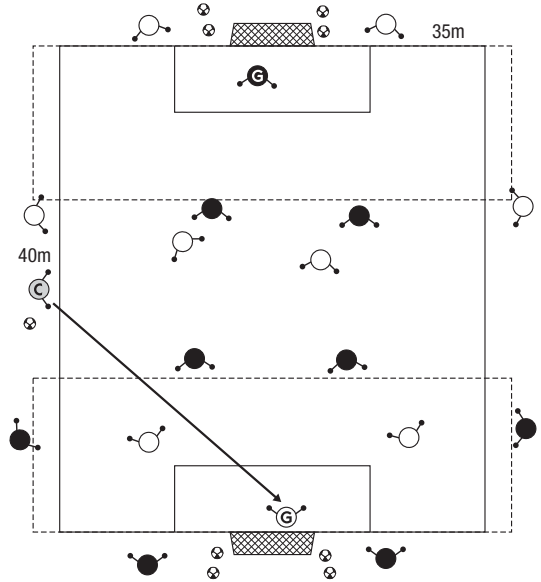
## TR.1 2 vs 1 + GK ⇒ 3 vs 2 + GK



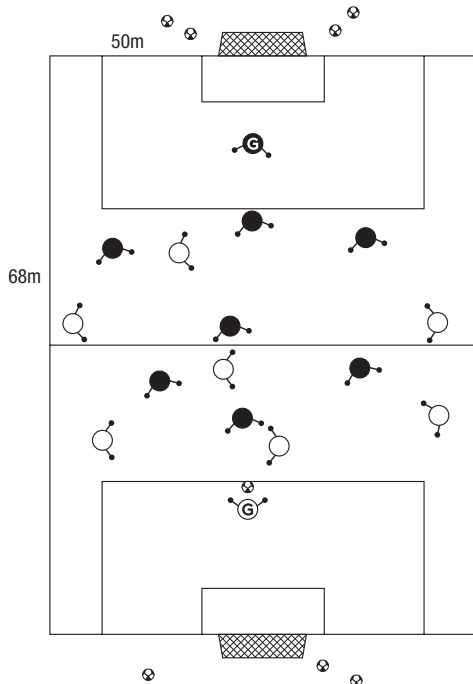
## W-up シュートドリル②



## TR.2 4 vs 4 + 4サーバー + GK



## GAME 8 vs 8







# 2018 National Training Center U-14 TRAINING MENU

## ゴールキーパー

### 表記について

#### ●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

※オーガナイズについて  
表記は U-12 年代の選手用に作成  
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

#### 記号の意味

----->  
人の動き

————>  
ボールの動き

~~~~~  
ドリブル

⊗ ボール

⊗ ボール

⊗ マーカー

▲ コーン

▬ バー

○●○ フィールドプレイヤー

⊗ ⊗ ⊗ ゴールキーパー

⊗ コーチ

⊗ ⊗ ⊗ サーバー

⊗ ⊗ ⊗ ターゲット

⊗ フリーマン

(グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレイヤー)

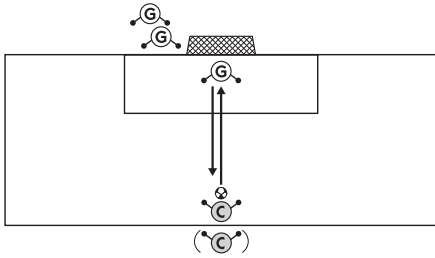
ゴールキーパーも1/11のサッカー選手として、ゲームに関わり続けることで攻守両面の役割を理解し、状況に応じたテクニックが発揮できるように働きかけていく。そのためには、ボール状況や周りの状況を把握し、予測、判断から実行に移すというサイクルの理解と習慣化を図る。また、ゴールキーパーがゴールを守ることへのこだわりを通して、強いメンタリティーとリーダーシップにも繋げたい。

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。

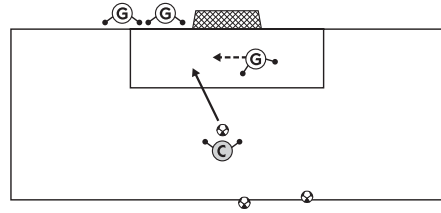
- 良い準備（観る、分析、予測、判断、ポジショニング、基本姿勢）
- 積極的なプレー
- DFとのコミュニケーション、連携
- 効果的な攻撃（パス&サポート、ディストリビューション）

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テクニックを発揮するために、ゴールキーパートレーン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げたい。

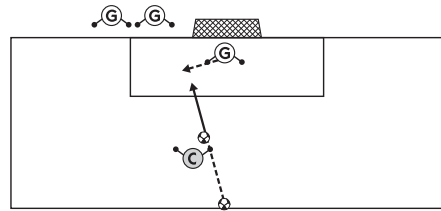
テクニック キャッチング



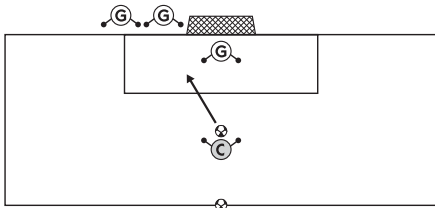
テクニック ローリングダウン



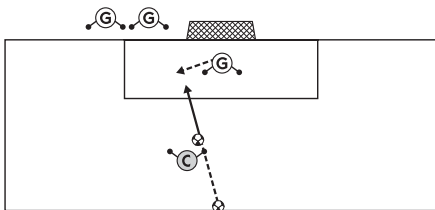
<発展>
・ステップングからのローリングダウン



テクニック ダイビング

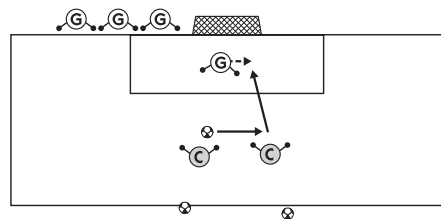


<発展>
・ステップングからのダイビング

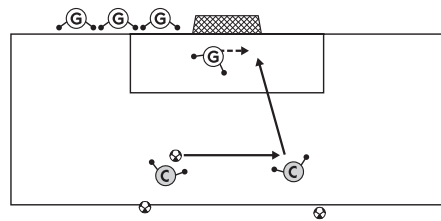


テクニック ステッピング (ポジショニング)

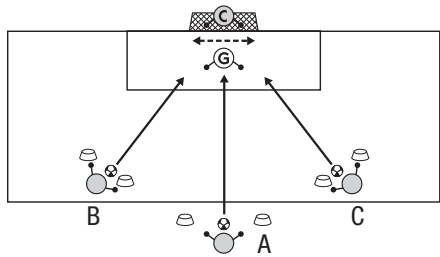
<サイドステップ>



<クロスステップ>

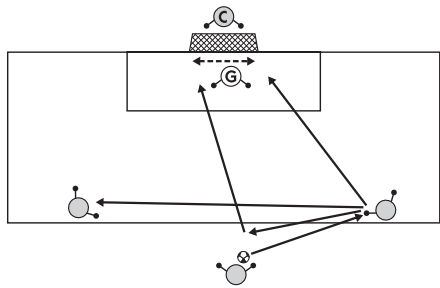


TR.1 アングルプレー① (U-12からU-13になったばかりの選手もいるので時間をかけたい)



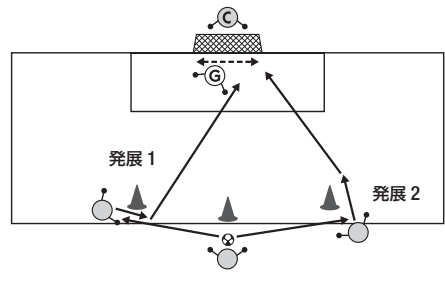
- 観る ▶
- 移動 ▶
- 構える ▶
- キャッチング ▶
- 返球

TR.1 アングルプレー②



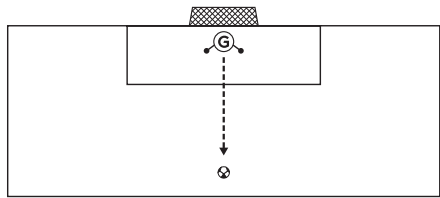
- 観る ▶
- 移動 ▶
- 構える ▶
- キャッチング ▶
- 返球

TR.1 アングルプレー③

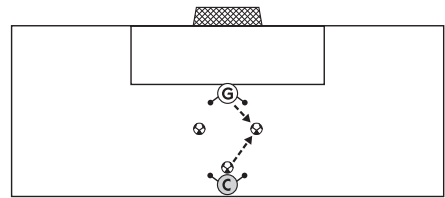


- 観る ▶
- 移動 ▶
- 構える ▶
- キャッチング ▶
- 返球

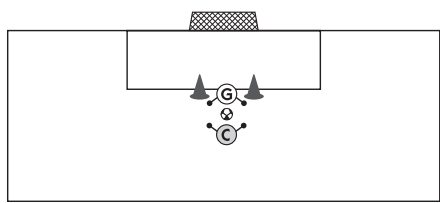
テクニック 距離に応じた開始姿勢



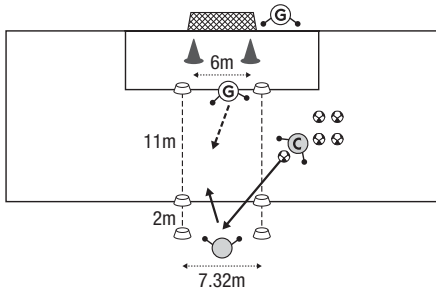
テクニック フロントダイビング



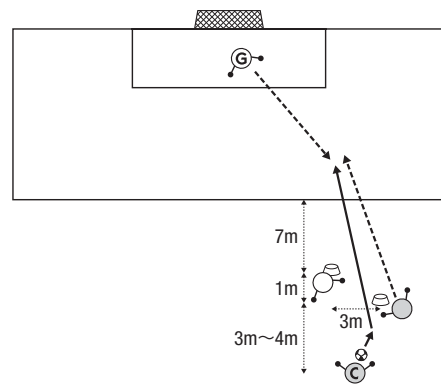
テクニック ブロッキング



TR.1 1対1



TR.2 スループスから1vs1

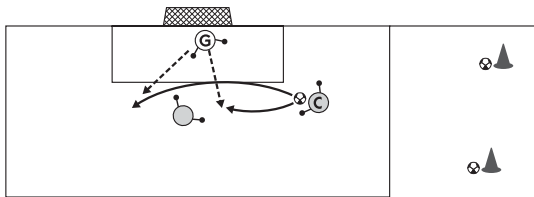


**ゴールキーパー
トレーニングメニュー**

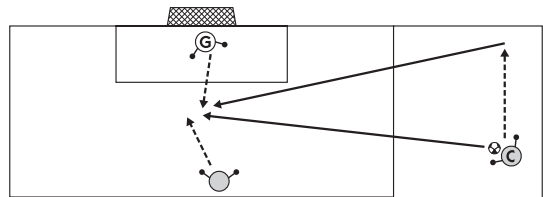
クロス

(ポジショニング・観る・開始姿勢・ジャンピングキャッチ・パンチング)

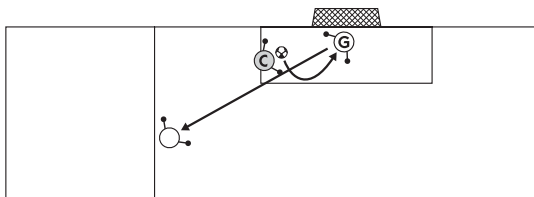
テクニック ジャンピングキャッチ



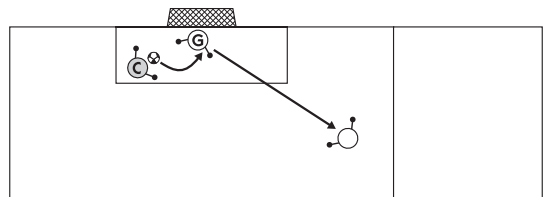
TR.1 クロス



テクニック パンチング・両手

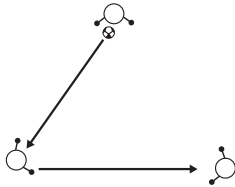


テクニック パンチング・片手

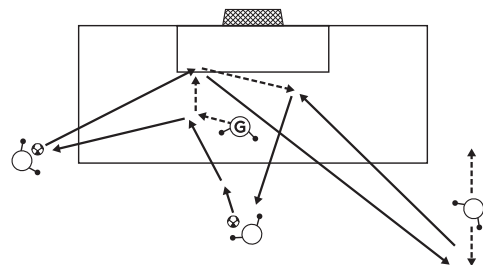
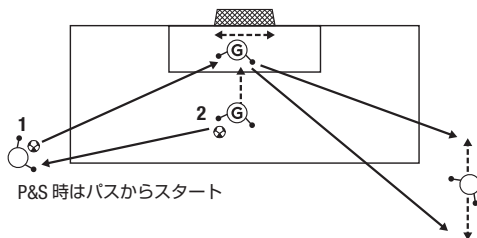


テクニック パス&サポート
(トライアングルパス)

テクニック スローイング・キック



TR.1 パス&サポート、ディストリビューション
(グラウンダーのパス、浮き球のパス、スローイング)



1 器械運動系

2 ステップワーク

3 ボールフィーリング