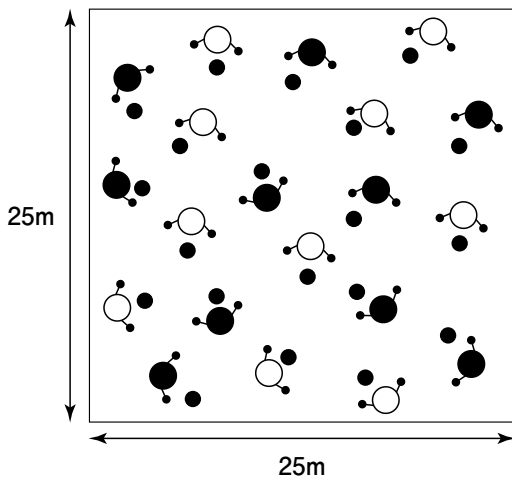


# ▶ トレーニングメニュー

## 全員でGKトレーニング

- コミュニケーションをとる
- スペース感覚を養う
- コーディネーション能力の向上

- ボール感覚の向上
  - ①左右の手を使う
  - ②さまざまな動作の中でボールを扱う



### KEY FACTOR

- コミュニケーション
- 観る
- コーディネーション
- 左右対称の動作
- ボール感覚
- 空間認知
- 柔軟性

### 【オーガナイズ】

(1) 1人ボール1個 (左右対称、コーディネーション)

- ドリブル・バスケットドリブル (ボール交換)
- リズムよく左右交互に腿下からボールを通す
- 片手でボールを投げ上げて、片手でキャッチ
- ボールを投げ上げて、ジャンプキャッチ
- ボールを投げ上げて、バウンドするところを飛び越してキャッチ
- 両手でボールを持ち、顔の周りを回す
- 長座、開脚の姿勢で身体の周囲に沿ってボールを転がす
- 座位からボールを投げ上げ、立ち上がってキャッチ

(2) 1人ボール1個

- ボールを抱えてコンタクト (身体の側面同士で押し合う)
- ボールを抱えてコーチの動きに合わせて転がる
- ボールを抱えてコーチの動きに合わせてローリングダウン

(3) 2人ボール1個

- 背中合わせでボール渡し (両脇で、頭上と股の下で、腰をひねって背中の中で)

(4) グループでボール10~12個

- グリッド内でハンドパス
- コーチのキックの動作に対して、全員が構えと構えるタイミングを確認
- 再度ハンドパスを行うが、左右に少しずらしたボールを投げる

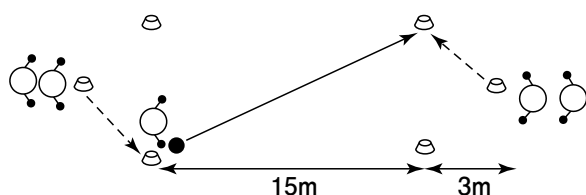
- |            |              |        |            |
|------------|--------------|--------|------------|
| ○ (攻撃側の)選手 | Ⓜ GK ゴールキーパー | ● ボール  | ----- 人の動き |
| ● (守備側の)選手 | Ⓜ S サーバー     | Ⓜ マーカー | ——— ボールの動き |
| Ⓜ C コーチ    | Ⓜ F フリーマン    | Ⓜ コーン  | ~~~~~ ドリブル |



# THEME 00 | 基本のテクニック

## 1 パス&コントロール

(1)



### 【オーガナイズ】

- 大きさ: 3m+15m+3m
  - 用具: ボール、マーカー
  - 方法: 5人1組ボール1個
    - ・ マーカーで人とボールが出合う
    - ・ パスした後はパスした方向に移動
- ① 正面(対面)にパス
  - ② 正面(対面)または斜めにパス
- ・ 受け手が動いた方向へパス

### KEY FACTOR

- パスの質
- 動きながらのコントロールの質⇒動きながらプレー
- 観る、観ておく
- 動き出しのタイミング

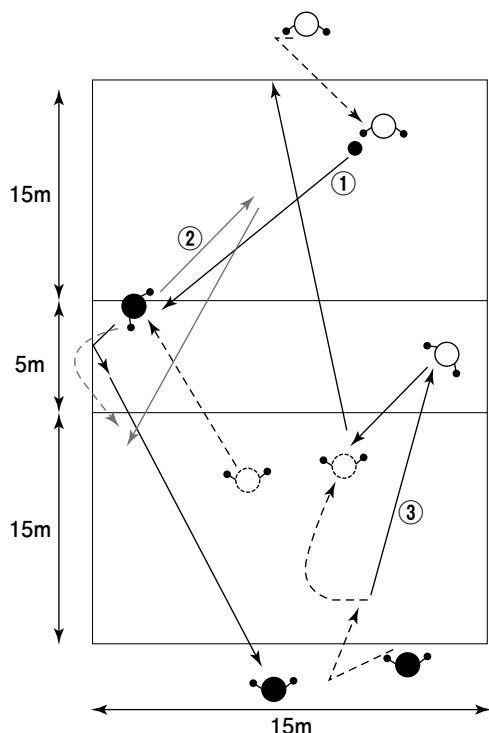
### ボールコントロールの構成要素

- 身体の前でボールをとらえる
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面をつくる
- 両足が使える
- ボールに寄る

### キックの構成要素

- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- フォロースルー

(2)



### 【オーガナイズ】

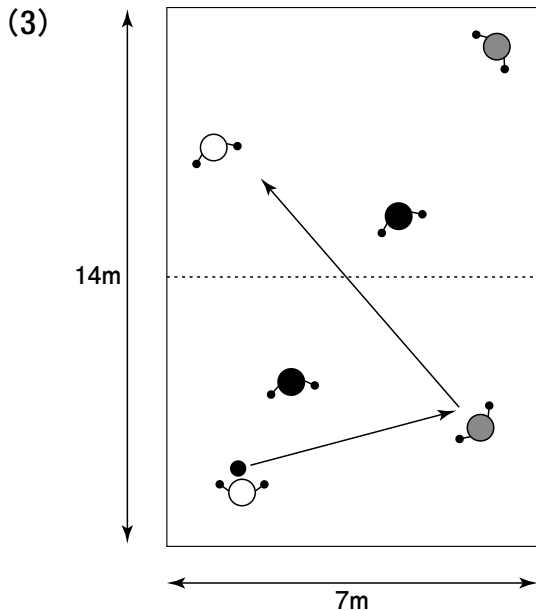
- 大きさ: 15m+5m+15m×15m
- 用具: ボール、マーカー
- 方法:
  - ① 中央のゾーン内でボールを受け、ターンして反対へパス(図の左側)
  - ② 落とした選手がレイオフして受ける(中でワンツー)
  - ③ 落として、サポートした選手がトップへパス(図の右側)
  - ④ 複合

### KEY FACTOR

- パスの質
- 動きながらのコントロールの質⇒動きながらプレー
- 観る、観ておく
- サポートの質(距離、角度、タイミング)

# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 00 | 基本のテクニック

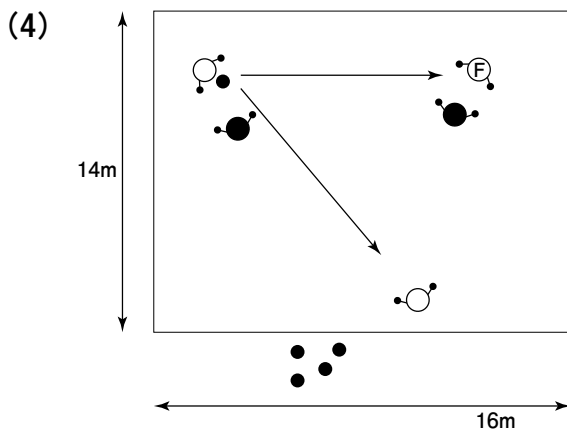


### 【オーガナイズ】

- 大きさ：14m×7m
- 用具：ボール、マーカー、ビブス
- 方法：4対2 (2対1+2対1)
  - ・ 攻撃側はボールを保持しながらパス交換
  - ・ 守備側は自分のゾーンで守備をする

### KEY FACTOR

- パスの質
- 動きながらのコントロールの質⇒動きながらプレー
- 観る、観ておく
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)



### 【オーガナイズ】

- 大きさ：14m×16m
- 用具：ボール、マーカー、ビブス
- 方法：2対2+フリーマン
  - 攻撃側はフリーマンを含め数的有利でボールを保持し続ける (3タッチ以内)
  - ※アウトオブプレーの再開はコーチからの配球⇒スローイン

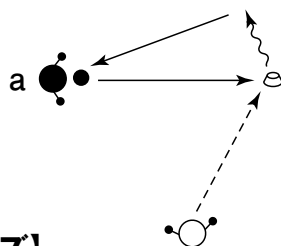
### KEY FACTOR

- パスの質 (スピード、正確性)
- 動きながらのコントロールの質
- 動き出しのタイミング
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)

### 留意点

- 動き回るのではなくボール状況を観てサポートの距離と角度を判断してポジションをとる
- 動きながらプレーすることでプレッシャーを回避してパスコースをつくりインフォメーションを出せる
- オフの選手はボール状況を観てポジションをとる
- 守備はボールを奪いに行くことを促し、奪うチャンスを逃さないようにする
- 正しいスローインからの再開

## 2 スライディング



### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール、マーカー
- 方法：2人1組
  - ・マーカーに出されたボールに対して、スライディングでカットする
  - ・ボールを自分のものにしてすぐに立ち上がり、aに返す
  - ・左右両方行う

### KEY FACTOR

- 間合い
- 素早く立つ(次のプレーに移る)

(難しい場合の導入)



### 【オーガナイズ】

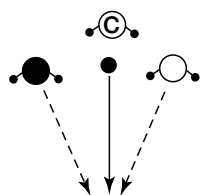
- ボールを抱えてスライディング姿勢から立ち上がる
- 置いたボールへのスライディング
- 動かしたボールへのスライディング

### 留意点

- コーディネーションの一環として入れる
- 環境によってはできない場合もある
- 抱えたボールを観る(あごを引いて背中をつける)
- コーディネーション(倒れた姿勢から立ち上がる)としての導入動作
- 漸進性 ● 手のつき方(安全性の確保)

## 3 対人ドリル

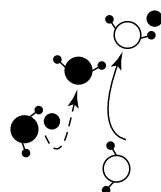
(1)



### 1対1の対応の構成要素

- 腰から相手とボールの間に身体を入れる
- 腕の使い方
- 足の運び
- スピード

(2)



### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：下の条件でボールを5秒間キープしたら勝ち
  - ① 転がして、ボールが止まる前に触れない
  - ② 上に投げて、2バウンドするまで触れられない
  - ③ ボールをキープしたらコーチにパス

### KEY FACTOR

- 身体をうまく使う(体軸で当たり、バランスを保つ)
- プレーエリアの確保 ● ショルダーチャージ
- 相手から遠い足でボールをキープ
- 相手を意識する(周りを観る)

### 【オーガナイズ】

- 攻撃側がワンフェイントを入れて相手を抜く。ドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて、完全にボールを奪う

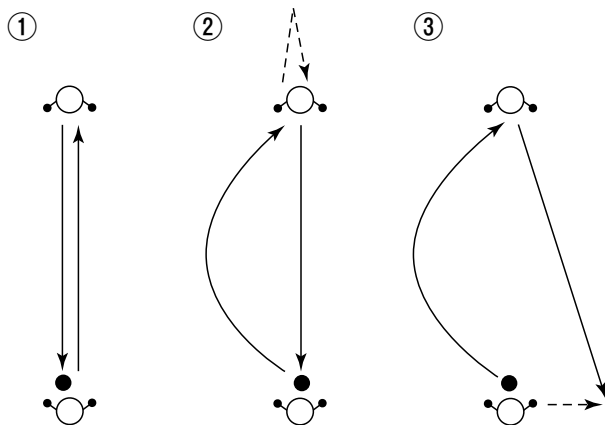
### KEY FACTOR

- ステップワーク ● 構え(正対する) ● 相手との間合い

# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 00 | 基本のテクニック

### 4 ボールフィーリング (スローイン)



#### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：2人1組ボール1個
  - ・スローイン (パス) をボレーまたはコントロール・パス
  - ・スローイン→ボレー
  - ・スローイン→ボレー→ヘディング
  - ・スローイン→グラウンダーパス
  - ・スローイン→コントロール (ターン)

①止まった状態で

②動きながら

(チェックの動きを入れてボールに寄りながら)

③動いた選手に正確にパス (投げた後、左右に動く)

※スローインの種類を求める

(浮き球で遠くに、グラウンダーで足元に)

#### KEY FACTOR

- スローイン (パス) の質
- 足の固定
- 浮き球のコントロール
- 観る
- ボールの中心をとらえる
- 軸足の柔軟性
- 動きながらのテクニック

### 5 ヘディング

(1)



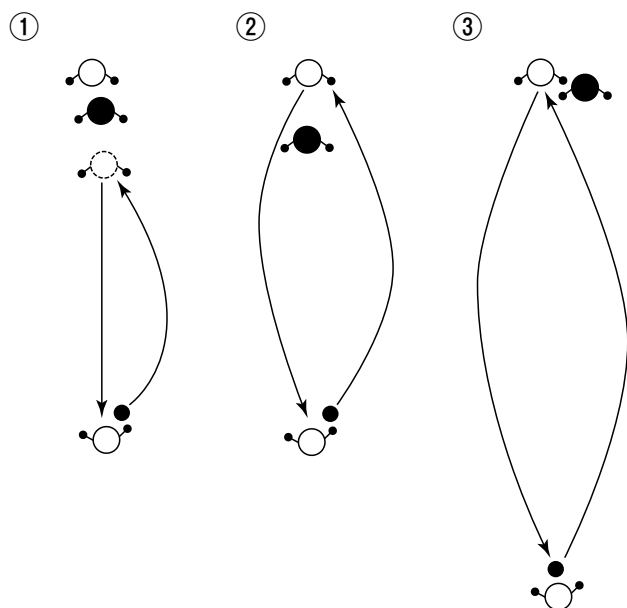
#### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：2人1組ボール1個
  - ①手で投げられたボールを
    - ・正面でヘディング
    - ・ジャンプヘッド
    - ・左右に振ったボールをジャンプヘッド
    - ・後ろに下がりながら
  - ②パントキックをヘディング (距離をとって)
  - ③ロングキックに対するヘディング (さらに距離をとって)

#### KEY FACTOR

- ボールを正確にとらえる
- 落下点の予測 (空間認知)
- 上半身の使い方
- ステップワーク (踏み切る足)

(2)



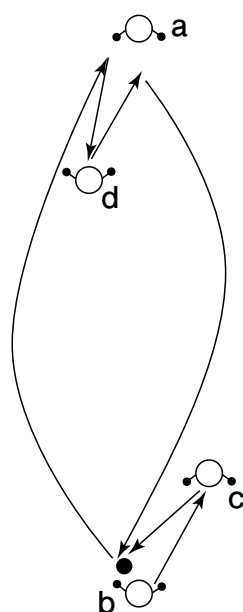
### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：3人1組ボール1個
  - ① 手で投げられたボールを相手の前に出てヘディング（左右交互に）
  - ② 手で投げられたボールを相手の背後から（相手は飛ばない）
  - ③ 蹴られたボールを競り合いながら（相手の動きをコントロールしながら）

### KEY FACTOR

- ボールを正確にとらえる
- 落下点の予測（空間認知）
- ステップワーク（踏み切る足）
- 相手との駆け引き
- 身体をうまく使う（相手に手をかけない）

## 6 ロングキック



### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：4人1組ボール1個
  - ・ a→bへロングキック（aとdが入れ替わる）
  - ・ b→cでパス交換
  - ・ b→dへロングキック（bとcが入れ替わる）
  - ・ d→aでパス交換
 を繰り返す  
 ロングキックは
  - ① 落とされたボールをワンタッチで
  - ② 落とされたボールをワンコントロールして

### KEY FACTOR

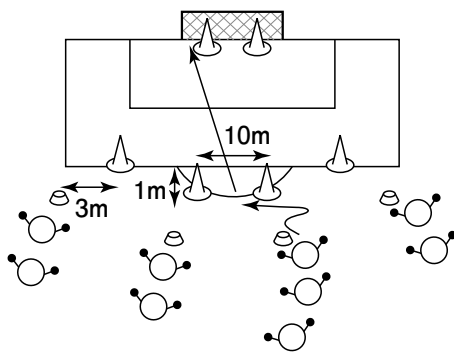
- アプローチ
- ボールを観る
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- キックの種類に応じたインパクト箇所
- 身体をうまく使う
- フォロースルー

# ▶ トレーニングメニュー

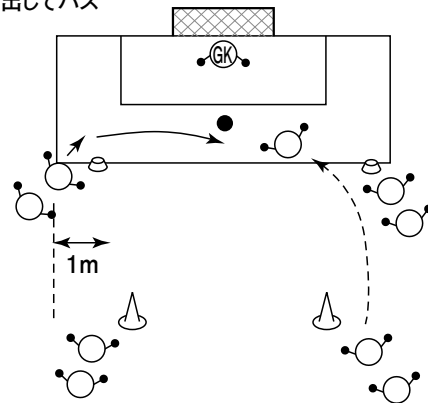
## THEME 01 | 攻撃① ゴールを奪う

### W-up シュートドリル

#### ① 仕掛け(外して)からのシュート ③ 横からのパスをシュート

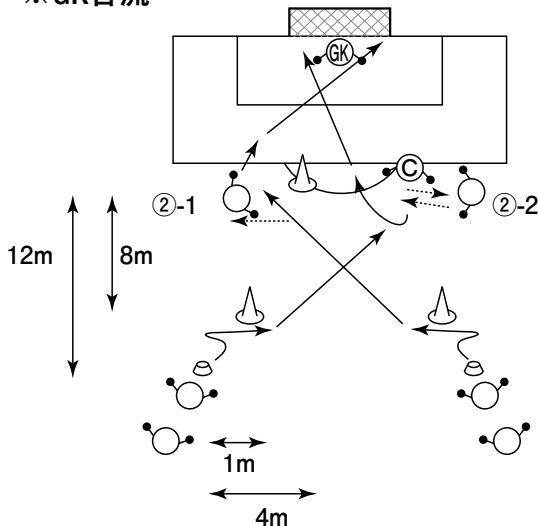


※持ち出してパス



#### ② コントロールからシュート

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

●用具：ボール、コーン、マーカー

●方法：

- ①ドリブルからコーンをかわしてシュート
- ②-1 コーンから離れて、動きながらコントロールしてシュート
- ②-2 コーチがDFに入り、状況に応じてコントロールからシュート
- ③マーカーから持ち出してパス、中の選手はワンタッチシュート

※横からのパスはペナルティーエリアとPKマークの間に出す

#### KEY FACTOR

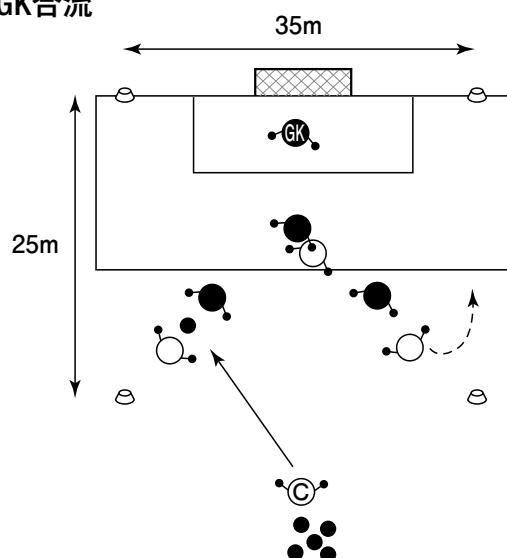
- 四隅を狙う(ボールの置きどころ)
- ボールをしっかりとらえ、強く蹴る
- 動きながらのコントロールの質
- コントロールからシュートまで速く
- リバウンドの意識
- 動き出しのタイミング(※③)

#### キックの構成要素

- アプローチ
- ボールを観る
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- キックの種類に応じたインパクト箇所
- 身体をうまく使う
- フォロースルー

## Tr.1 3対3+1サーバー+GK

※GK合流



### 【オーガナイズ】

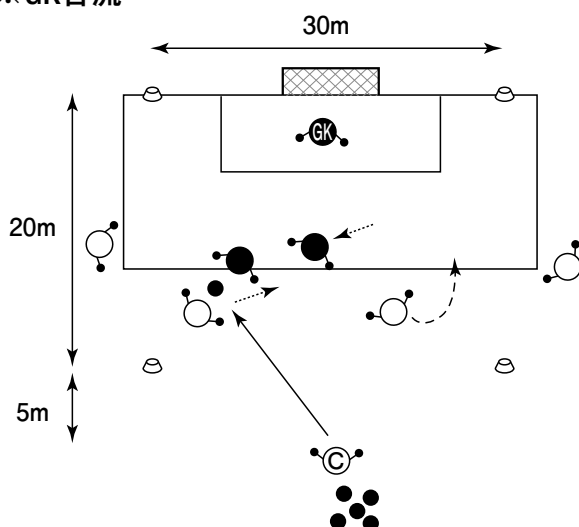
- 大きさ：25m×35m
  - 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
  - 方法：
    - ・中央サーバーはコーチが行う(コーチ⇒選手)
    - ・攻撃側はゴールを目指す
    - ・守備側はボールを奪ったらサーバーにパス、ペナルティーエリアまで押し上げたら攻守交代(ペナルティーエリアライン)
- ※GKがシュートをキャッチしたときはサーバーにパスで攻守交代

### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位(チャンスを逃さない)
- 四隅を狙う(ボールの置きどころ)
- ボールをしっかりとらえ、強く蹴る
- 動きながらのコントロールの質
- コントロールからシュートまで速く
- 動き出しのタイミング(マークを外す)
- オフの動き ●リバウンドの意識

## ※2対2+3サーバー+GK

※GK合流



### 【オーガナイズ】

- 大きさ：20m×30m
  - 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
  - 方法：
    - ・中央サーバーはコーチが行う(コーチ⇒選手)
    - ・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パス、ペナルティーエリアまで押し上げたら攻守交代
- ※サーバーも含めてオフサイドあり(ペナルティーエリアライン)
- ※GKがシュートをキャッチしたときはサーバーにパスで攻守交代

### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位(チャンスを逃さない)
- 四隅を狙う(ボールの置きどころ)
- ボールをしっかりとらえ、強く蹴る
- 動きながらのコントロールの質
- コントロールからシュートまで速く
- 動き出しのタイミング(マークを外す)
- オフの動き ●リバウンドの意識

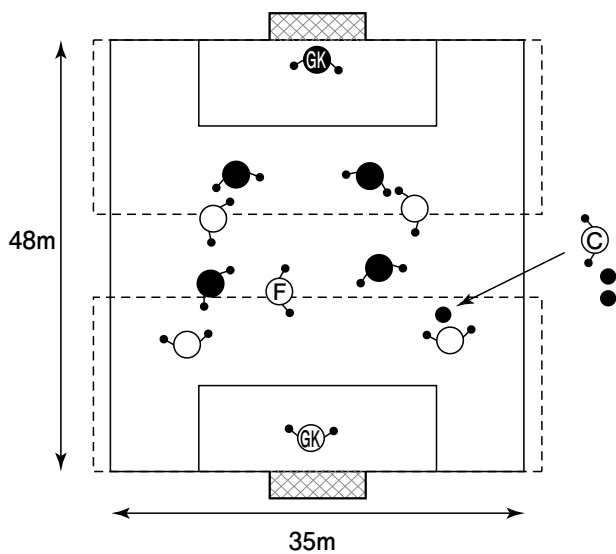


# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 01 | 攻撃① ゴールを奪う

### Tr.2 4対4+フリーマン+GK

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

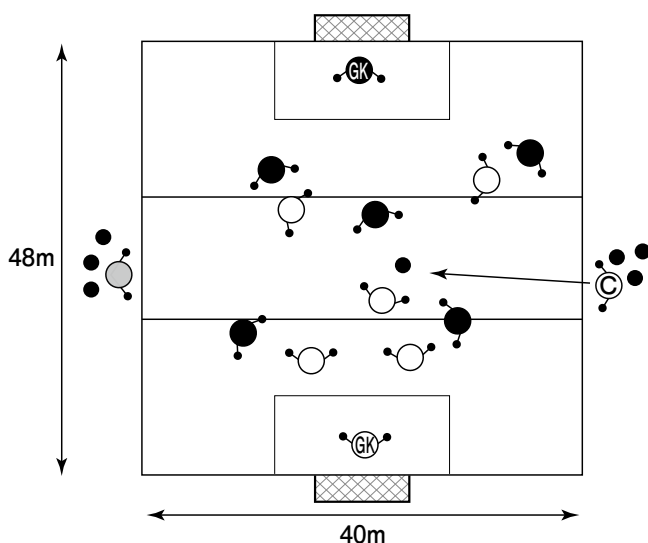
- 大きさ：48m×35m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・ コーチの配球でスタート(配球でゴールへ向かわせる)
  - ・ 攻撃フリーマンは中央付近でプレーする
  - ・ 攻撃フリーマンは2タッチを目安にプレー、シュートあり

#### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位(チャンスを逃さない)
- 四隅を狙う(ボールの置きどころ)
- ボールをしっかりとりえ、強く蹴る
- 動きながらのコントロールの質
- コントロールからシュートまで速く
- 動き出しのタイミング(マークを外す)
- オフの動き
- リバウンドの意識
- 攻守の切り替え

### Game 6対6

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

- 大きさ：48m×40m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・ フォーメーションは1-2-1-2
  - ・ コーチの配球でスタートする

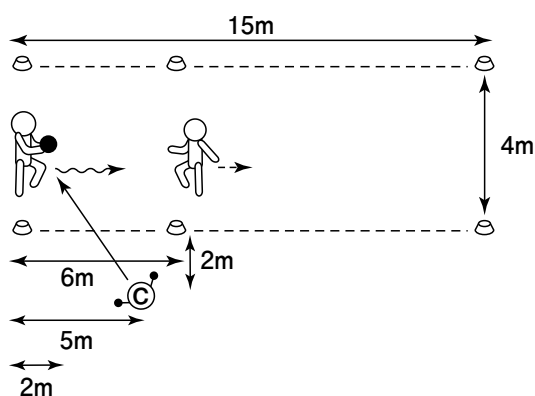
#### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位(チャンスを逃さない)
- 四隅を狙う(ボールの置きどころ)
- ボールをしっかりとりえ、強く蹴る
- 動きながらのコントロールの質
- コントロールからシュートまで速く
- 動き出しのタイミング(マークを外す)
- オフの動き
- リバウンドの意識
- 攻守の切り替え

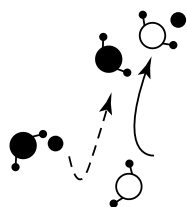
# THEME 02 | 守備① ボールを奪う(個のテクニック)

## W-up ドジング、1対1の対応、スライディング

### (1) ドジング



### (2) 1対1の対応

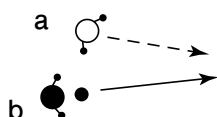


#### 【オーガナイズ】

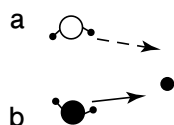
- 攻撃側がワンフェイントを入れて相手を抜く。守備側はドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて完全にボールを奪う

### (3) スライディングの対応(3種類)

- (A) スライディングからマイボールにする
- (B) スライディングでボールをはじき出す(アウトサイド)



- (C) シュートブロック(正対した状態からシュート動作に対して)



#### 【オーガナイズ】

- 大きさ：4m×15m
- 用具：ボール、マーカー
- 方法：人数9人
  - ・ 攻撃側はボールを両手に持ち、守備側はボール保持者と一定の間合いを保って動きに合わせる
  - ・ 正対しつつ、ステップワークで対応し、抜かれないようにする(ウイークサイドをつくらない)
- ① コーチがボールを投げて(5m)スタートし、6mを過ぎたらスピードアップしマーカーの内側を走り抜ける
- ② 6m過ぎたらワンフェイント入れて抜き去る
- ③ 1対1(スピードに乗った相手に対しての対応)
  - ・ コーチがボールを投げて(2m)受けたらすぐにスピードアップし攻撃する。守備側は、スピードを吸収し、遅らせる、抜き去ろうとする相手に並走しながらファウルをしないようにマーカーの外側へ押し出す
  - ・ 勝負にこだわらせる

#### KEY FACTOR

- ファーストDFの質
- アプローチの質(ボールを奪う意識)
- 【ドジングの構成要素】
- ステップワーク(サイドステップ、クロスステップの切り替え)
- 構え(正対する)
- 相手との間合い(重心)
- 【1対1の対応の構成要素】
- 腰から相手とボールの間に身体を入れる
- 腕の使い方 ● 足の運び ● スピード
- 【スライディングの構成要素】
- 間合い、タイミング
- 低い姿勢から行う
- 手のつき方(安全性の確保)
- 素早く立つ(次のプレーに早く移る)

#### 【オーガナイズ】

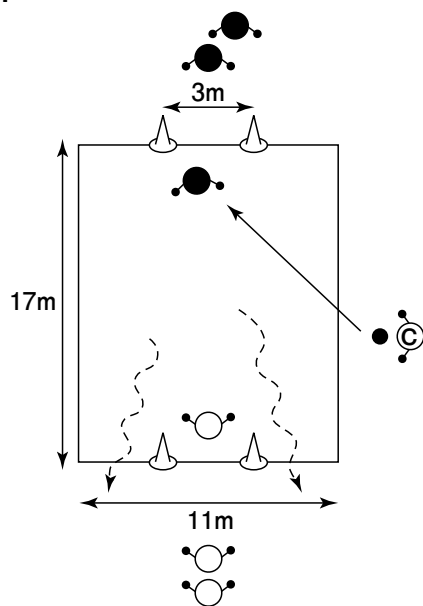
- (A) aはbが転がしたボールに対してスライディングし、素早くbへパス
- (B) aはbが転がしたボールに対してアウトサイドスライディングし、ボールをはじき出す
- (C) 正対した状態から、bは相手を外してシュート動作。aはそれに対してシュートブロック

# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 02 | 守備① ボールを奪う(個のテクニック)

### Tr.1 1対1 → 2対2

#### (1) 1対1



#### 【オーガナイズ】

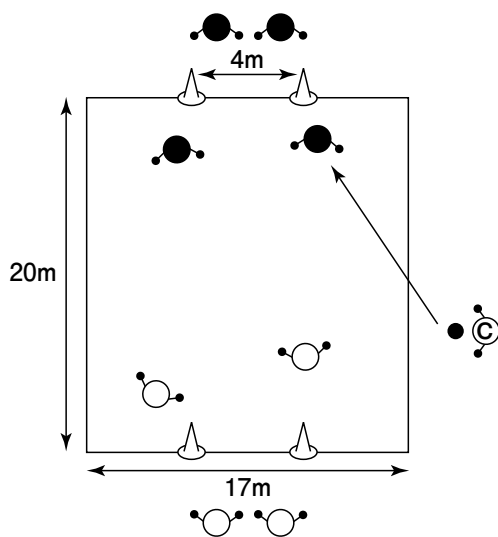
##### (1) 1対1

- 大きさ：17m×11m、コーン間3m
- 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
- 方法：人数9人
  - ・ コーチからの配球でスタート(コーチのボール状況によりポジショニング)
  - ① コーン間にシュート
  - ② 上記①に加え、コーンの外側をドリブル突破

##### (2) 2対2

- 大きさ：20m×17m、コーン間4m
- 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・ コーチからの配球でスタート
  - ・ コーン間にシュートまたはコーンの外側をドリブル突破

#### (2) 2対2

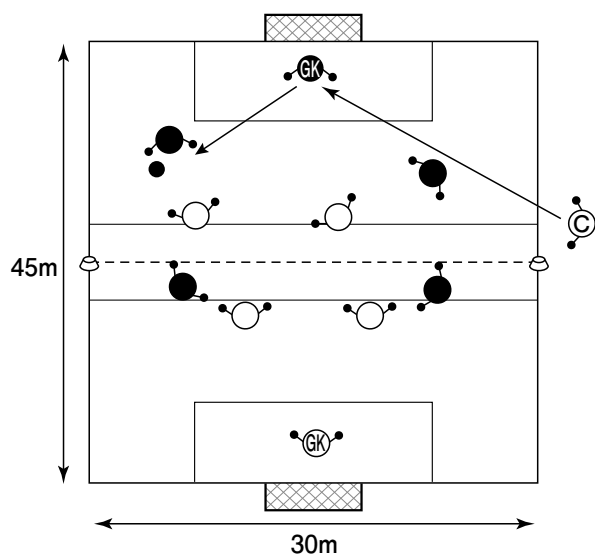


#### KEY FACTOR

- ファーストDFの質
- ボール状況に応じたポジショニング
- アプローチの質(ボールを奪う意識)
- 間合いを詰める
- 粘り強い対応
- チャレンジの優先順位(ボールを奪うチャンスを逃がさない)
- コミュニケーション
- 攻守の切り替え

## Tr.2 2対2+2対2+GK

※GK合流



### 【オーガナイズ】

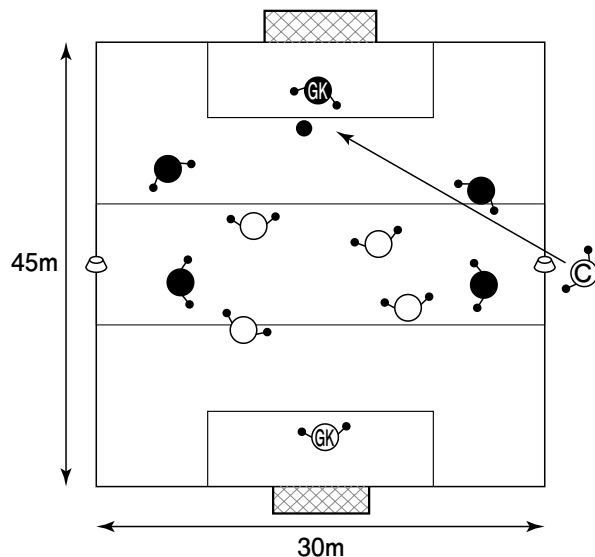
- 大きさ：45m×30m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・ コーチからの配球でスタート
  - ① セパレート
  - ② フロントコートにボールが入ったとき、守備側は1人進入してよい(プレスバック)
  - ③ 攻撃側も1人入ってよい

### KEY FACTOR

- ファーストDFの質
- アプローチの質(ボールを奪う意識)
- 間合いを詰める
- 粘り強い対応
- チャレンジの優先順位(ボールを奪うチャンスを逃がさない)
- コミュニケーション
- 攻守の切り替え
- GKとの連携

## Game 5対5

※GK合流



### 【オーガナイズ】

- 大きさ：45m×30m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・ コーチからの配球でスタート
  - ・ アウト・オブ・プレーはGKからスタート

### KEY FACTOR

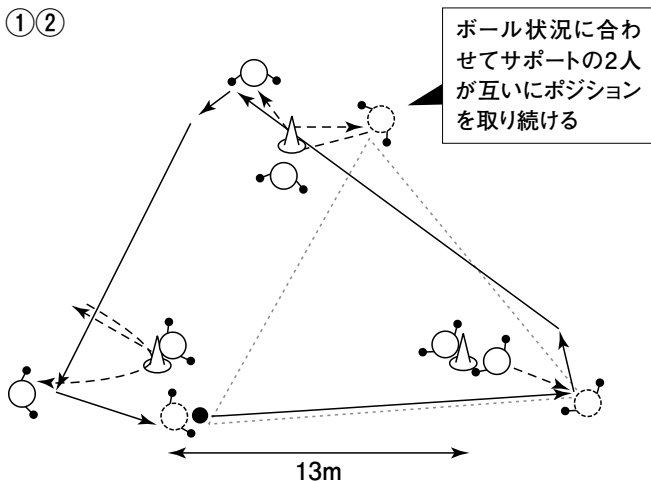
- ファーストDFの質
- アプローチの質(ボールを奪う意識)
- 間合いを詰める
- 粘り強い対応
- チャレンジの優先順位(ボールを奪うチャンスを逃がさない)
- コミュニケーション
- 攻守の切り替え
- GKとの連携

# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 03 | 攻撃② ゴールへ向かう(組み立て)

### W-up パス&コントロール(関わりながら)

①②



#### 【オーガナイズ】

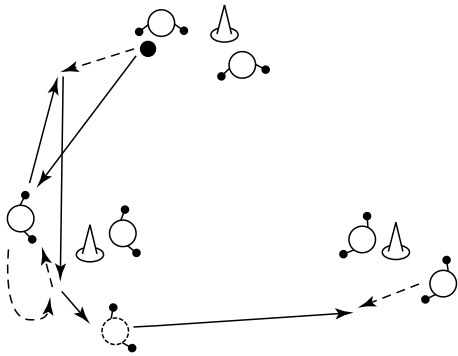
●大きさ：13m(正三角形)

●用具：ボール、コーン

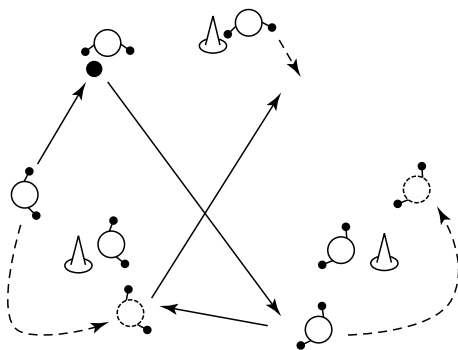
●方法：

- ①-1 コーンから外側にステップしてボールから遠い足で外側にコントロールしてパス
- ①-2 他の2人はボール状況でポジションをとり続ける
- ②形にとらわれず、ボールの状況で判断してできるようにする(パスが来た方向にコントロールして逆回り、斜めのパス)
- ③-1 落とされたボールをもう一度足元へパス
- ③-2 3人目に斜めのパス。保持者に対して選択肢をつくりながらサポートする

③-1



③-2



#### KEY FACTOR

- パスの質
- 動きながらのコントロールの質⇒動きながらプレー
- 観る、観ておく
- 動き出しのタイミング

#### ボールコントロールの構成要素

- 身体の前でボールをとらえる
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面をつくる
- 両足が使える
- ボールに寄る

#### キックの構成要素

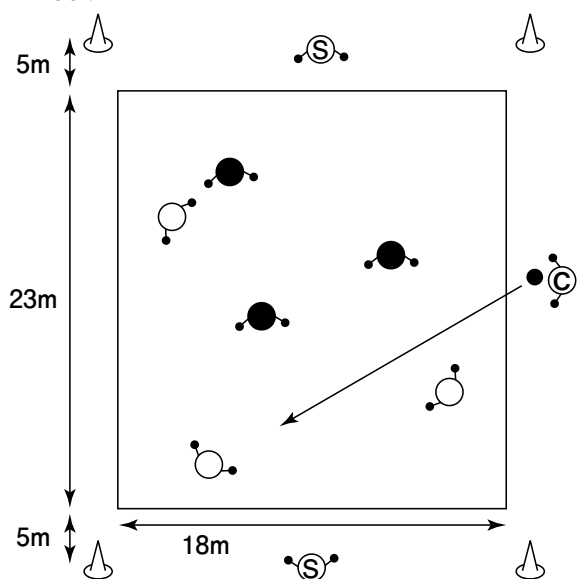
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- フォロースルー

#### 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(距離、角度、タイミング)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)
- パスナーは、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、タイミングを最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持てるところにボールをかき出す

## Tr.1 3対3+サーバー

※GK合流



### 【オーガナイズ】

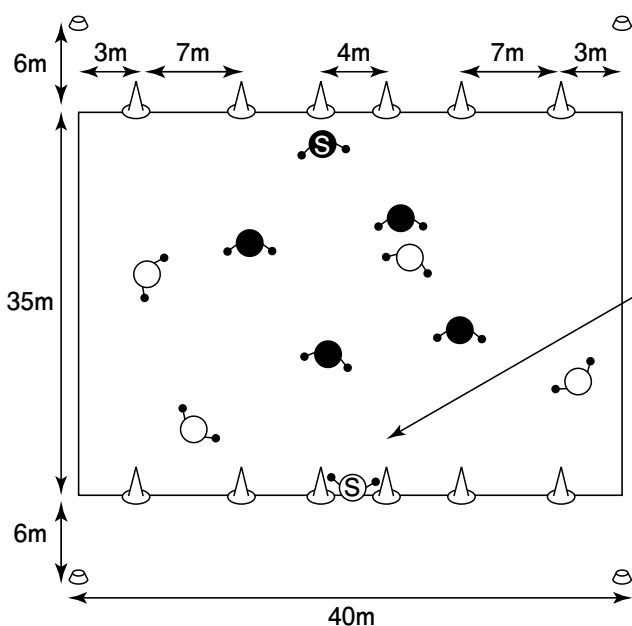
- 大きさ：23m×18m
- 用具：ボール、マーカー、ピブス
- 方法：
  - ① サーバーからサーバーが攻撃方向
    - ・ ボールを失わずに攻撃方向のサーバーへパス
    - 攻撃方向が逆になる
  - ② ゾーンゴール
    - ・ 1way、サーバーのみ

### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 ● パスの質
- 動きながらのコントロールの質⇒動きながらプレー
- 動き出しのタイミング
- 観る、観ておく
- サポートの質(角度、距離、タイミング)
- 攻守の切り替え

## Tr.2 4対4+サーバー → 5対5

※GK合流→5対5時はゲームに対しての準備



### 【オーガナイズ】

- 大きさ：35m×40m
- 用具：ボール、マーカー、コーン、ピブス
- 方法：
  - ・ コーチからの配球でスタート
  - ・ 中央ゴールはシュート、両サイドのゴールはドリブル通過
  - ・ サーバーはビルドアップ(コート内に進入可)とライン上の守備に参加

### [発展]

- ・ 5対5(サーバーなし)
- ・ コーン間を人orボールが通過、またはドリブル進入。
- 6mゾーンゴール

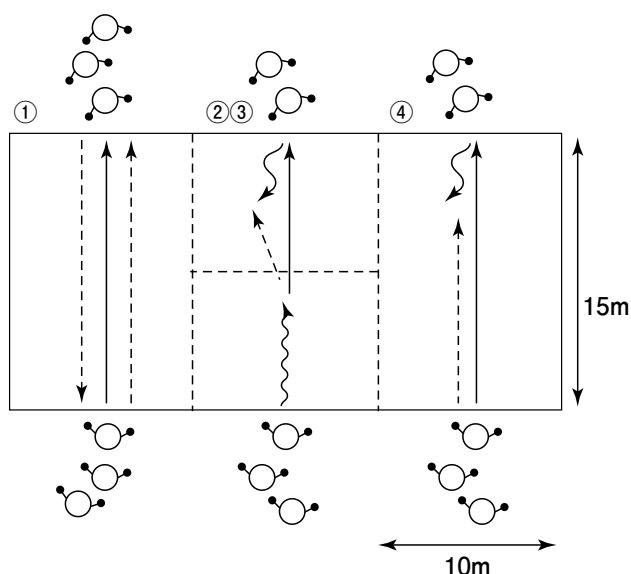
### KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 ● パスの質
- 動きながらのコントロールの質⇒動きながらプレー
- 動き出しのタイミング ● 観る、観ておく
- サポートの質(角度、距離、タイミング)
- 攻守の切り替え



## THEME 04 | 守備② ボールを奪う(連携連動)

### W-up パス&コントロール~1対1



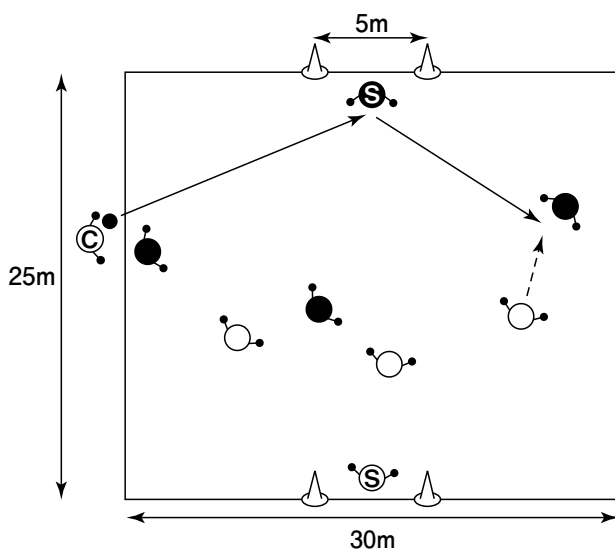
#### 【オーガナイズ】

- 大きさ: 15m×10m
- 用具: ボール、マーカー
- 方法: 5~6人組で対面パス
  - ① 対面パス: 様々な条件を適宜加えながら(コントロールする部位、コントロールからフェイントいれてパス、自分で浮かせてウェッジコントロールなど)
  - ② パスを出してアプローチ(3秒対応する)
  - ③ パスを出して1対1(ハーフラインを越えるまで)
  - ④ パスを出して1対1(ラインゴール)

#### KEY FACTOR

- ステップワーク
- アプローチ、構え
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)

### Tr.1 3対3+サーバー



#### 【オーガナイズ】

- 大きさ: 25m×30m
- 用具: ボール、コーン、マーカー、ピブス
- 方法:
  - ・ コーチからサーバーへの配球でスタート
  - ・ 攻撃側はラインをドリブル突破またはコーンへシュート
  - ・ サーバーは守備あり
  - ・ サーバーへの制限あり(バックパスあり・なしなど)

#### KEY FACTOR

- ポジショニング
- 観る(ボール状況・仲間・相手)
- 予測
- ファーストDFの決定
- コミュニケーション
- ファーストDFの状況に応じたポジショニング、判断
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- 攻守の切り替え

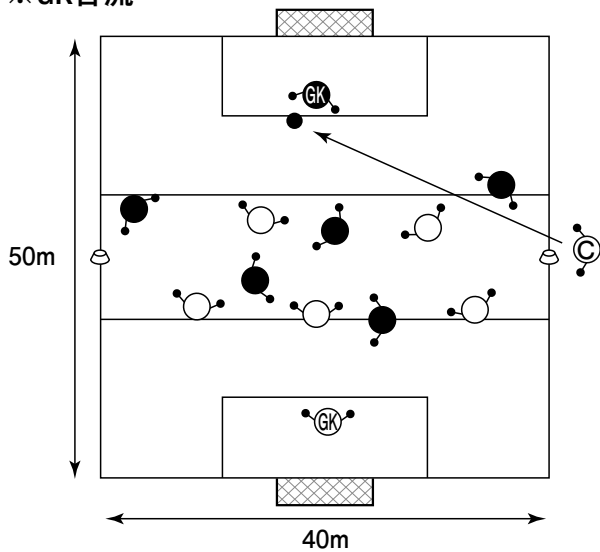


# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 04 | 守備② ボールを奪う(連携連動)

### Tr.2 6対6

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

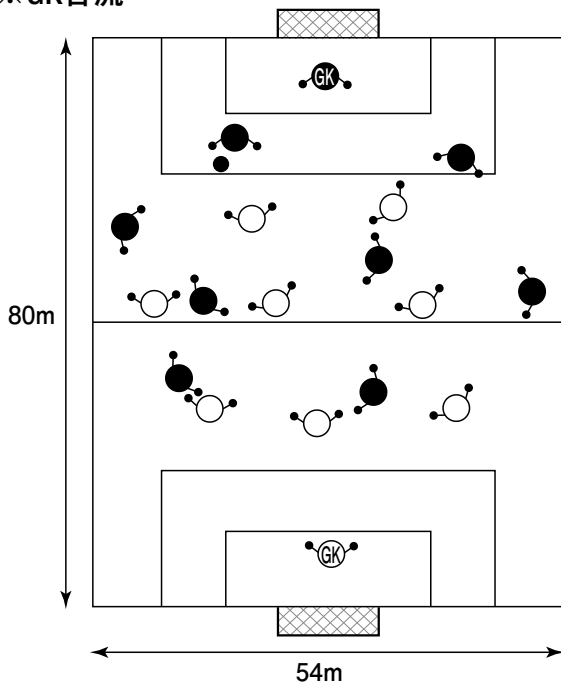
- 大きさ：50m×40m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・フォーメーションは1-3-2(2ライン)で行う
  - ・コーチからの配球でスタート

#### KEY FACTOR

- ポジショニング
- 観る(ボール状況・仲間・相手)
- 予測
- ファーストDFの決定
- コミュニケーション
- ファーストDFの状況に応じたポジショニング、判断
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- 攻守の切り替え
- GKとの連携

### Game 9対9

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

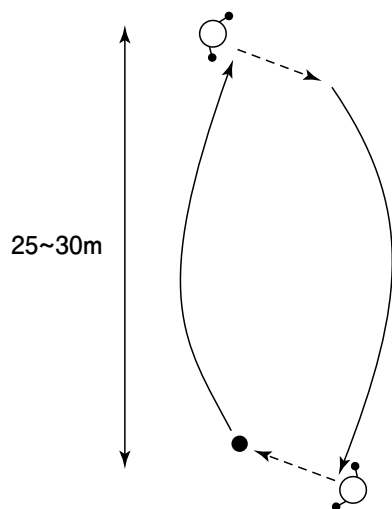
- 大きさ：80m×54m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・フォーメーションは1-3-3-2で行う
  - ・アウト・オブ・プレーはスローイン、ゴールキック、コーナーキックで行う

#### KEY FACTOR

- ポジショニング
- 観る(ボール状況・仲間・相手)
- 予測
- ファーストDFの決定
- コミュニケーション
- ファーストDFの状況に応じたポジショニング、判断
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- 攻守の切り替え
- GKとの連携

# THEME 05 | ゴール前の攻防～クロスへの対応～

## W-up1 ヘディング、ロングキック



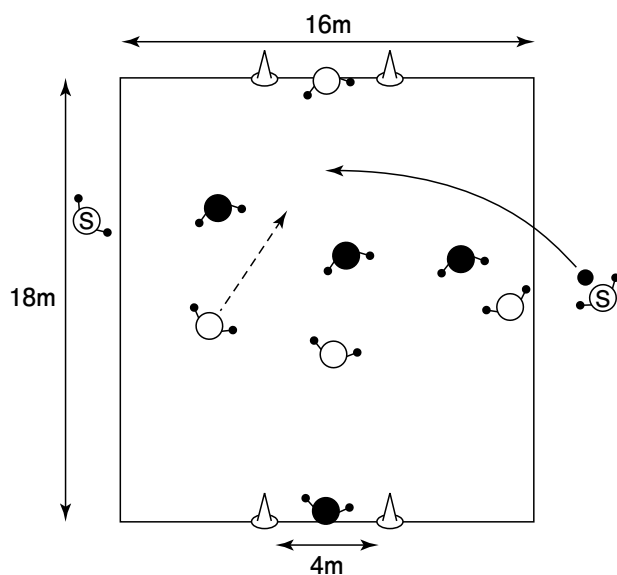
### 【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：2人1組ボール1個
  - ・二人一組ヘディング
  - ・クロスをイメージ(縦方向ではなく、横方向)しながら、コントロールしてからのキック(クロス)

### キックの構成要素

- ボールへのアプローチ
- ボールを覗る
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- キックの種類に応じたインパクト箇所
- 身体をうまく使う
- フォロースルー

## W-up2 3対3+ターゲット+2サーバー



### 【オーガナイズ】

- 大きさ：18m×16m、コーン間4m
  - 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
  - 方法：
    - ・ハンドパスからヘディングまたはボレー
    - ・コーンの中にあるターゲットがキャッチで得点
    - ・サイドのサーバーを使ってもよい
    - ・インターセプトまたは両手タッチで攻守交代
    - ・マンツーマンで行う
- ※はじめはサイドサーバーをコーチが行う。イメージができれば選手がサーバーを行う

### KEY FACTOR

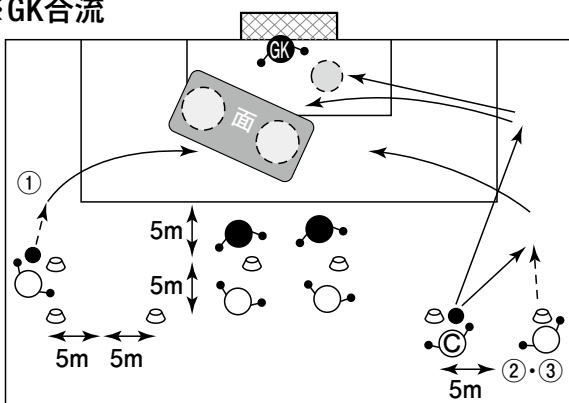
- ポジショニング(同一視)
- Be First(相手よりも先に触る)
- マークを外す(タイミング)
- ステップワーク
- コミュニケーション

# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 05 | ゴール前の攻防～クロスへの対応～

### Tr.1 ゴール前の攻防

※GK合流



#### KEY FACTOR

##### 【攻撃】

- シュートの意識
- マークを外す(タイミング)
- クロスの質
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- リバウンドの意識

##### 【守備】

- ポジショニング(同一視)
- Be First(相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとFPとの連携(プロテクション&カバー)

#### 【オーガナイズ】

●用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス

●方法：

##### ①守備2人(GKとの連携)

- ・マーカーから持ち出してクロス(インフォメーション)
- ・守備はクリア、ラインの押し上げ
- ・同一視(コーチが攻撃役で立つ)
- ・GKはキャッチしたらコーチへ

##### ②攻撃2人

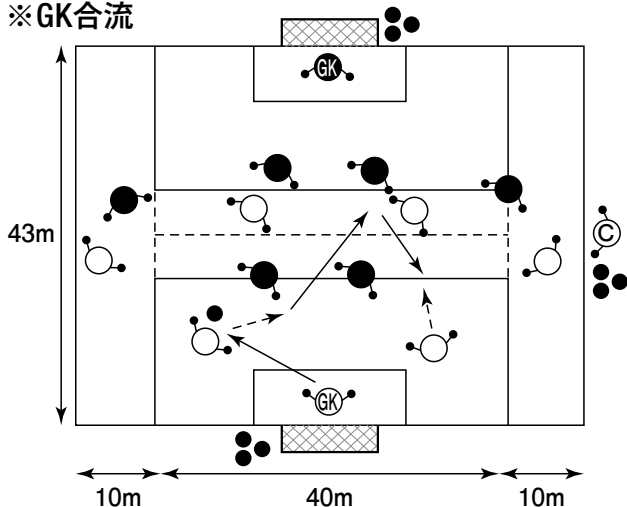
- ・コーチからのパスを受けてクロス(配球の工夫)
- ・ニアとファーの入れ替わりなし
- ・GKはキャッチしたらコーチへ

##### ③2対2

- ・コーチからのパスを受けてクロス(配球の工夫)
- ・攻撃は入れ替わりなし
- ・守備はマンツーマンを徹底
- ・GKはキャッチしたらコーチへ

### Tr.2 2対2+2対2+2クロッサー+GK

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

●大きさ：43m×40m、サイドゾーン10m

●用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス

●方法：

- ・セパレートの4対4(サイドはセパレートなし)
- ・コーチからの配球でスタート(配球の工夫)
- ・GKから直接クロッサーへのパスはなし(流れの中ではOK)
- ・クロッサー同士の守備はしない
- ・クロッサーもオフサイドあり

#### KEY FACTOR

##### 【攻撃】

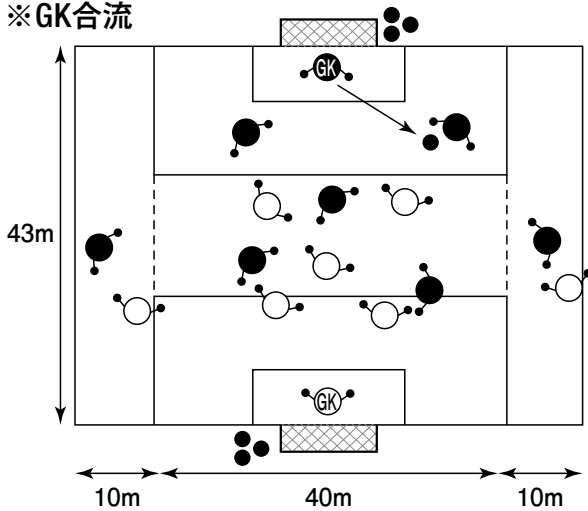
- シュートの意識
- マークを外す(タイミング)
- クロスの質
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- リバウンドの意識

##### 【守備】

- ポジショニング(同一視)
- Be First(相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとFPとの連携(プロテクション&カバー)
- リスクマネジメント

# Game 6対6+2クロッサー

※GK合流



## 【オーガナイズ】

- 大きさ：43m×40m、サイドゾーン10m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・ 1-2-1-2で行う
  - ・ アウト・オブ・プレーはGKからスタート
  - ・ GKから直接フリーマンへのパスはなし(流れの中ではOK)
  - ・ クロッサー同士の守備はしない
  - ・ クロッサーもシュート、オフサイドあり

## KEY FACTOR

### 【攻撃】

- シュートの意識
- クロスの質
- 動き直し
- マークを外す(タイミング)
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- リバウンドの意識

### 【守備】

- ポジショニング(同一視)
- シュートブロック
- リスクマネジメント
- Be First(相手よりも先に触る)
- GKとFPとの連携(プロテクション&カバー)

## Memo

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

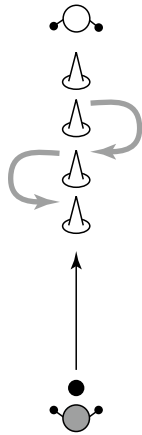


---

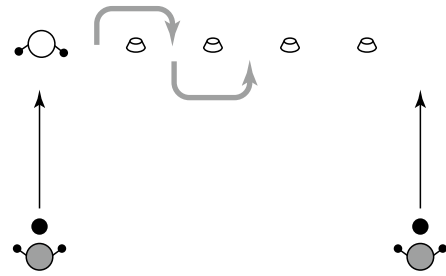
# ▶ ゴールキーパートレーニングメニュー

## GK THEME | デイリーワーク (さまざまなステップ)

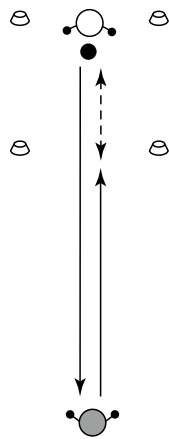
(1) スラローム



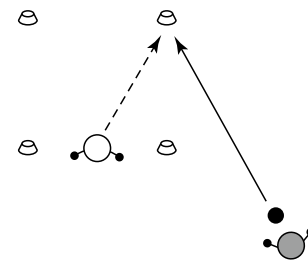
(2) 前後ステップ・腿上げステップ



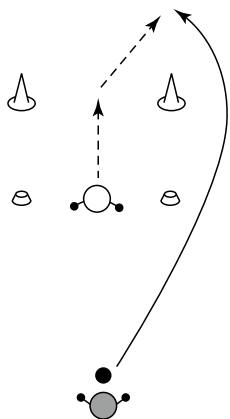
(3) 前後ステップ



(4) バッククロスステップ



(5) バックステップ+バッククロスステップ



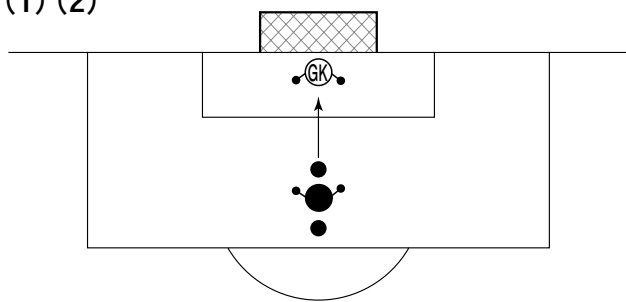
○ (攻撃側の) 選手	Ⓜ GK ゴールキーパー	● ボール	----- 人の動き
● (守備側の) 選手	Ⓢ サーバー	Ⓜ マーカー	→ ボールの動き
Ⓒ コーチ	ⓕ フリーマン	Ⓜ コーン	~~~~~ ドリブル



# GK THEME | シュートストップ

## テクニック キャッチング

(1) (2)



### 【オーガナイズ】

- (1) オーバーハンドキャッチ (ライナー・ジャンピング)
- (2) アンダーハンドキャッチ (ライナー・バウンシング・グラウンダー)
- (3) GKからボールを転がして、キッカーはワンタッチで GKに向かって蹴る (キャッチングの切り替え)

### KEY FACTOR

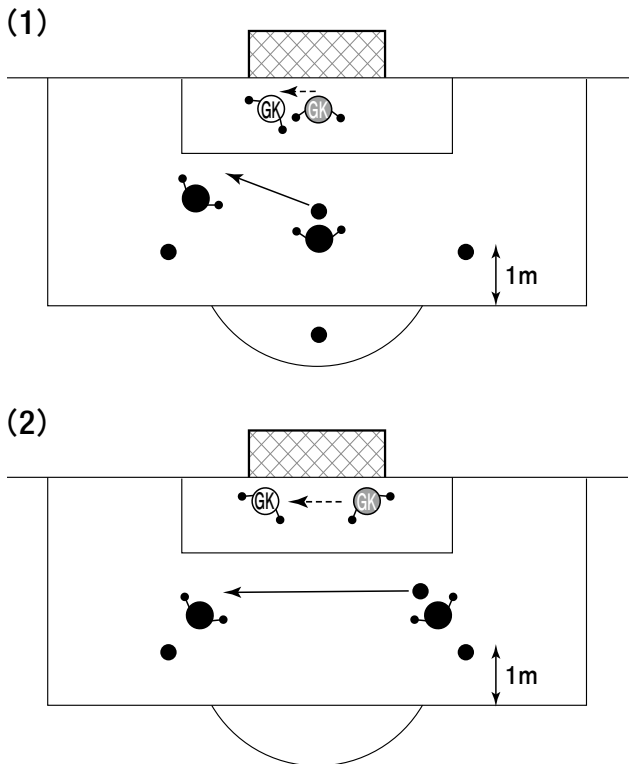
- 構えるタイミングとその姿勢
- ボールのコースに身体を運ぶ(身体の正面でボールをキャッチ)
- ボールに寄る
- 身体の前方でボールをとらえる
- ボールをよく観る(最後まで目を離さない)
- ボールを1回でつかむ(両手が同時にボールに触れる)
- オーバーハンドキャッチとアンダーハンドキャッチの切り替え
- 【オーバーハンドキャッチ】
- 手の形
- ボールの背後に手を置く
- ボールをとらえる位置
- 吸収動作
- 【アンダーハンドキャッチ】
- 手の形(手の置き方)
- ボールをとらえる位置
- 膝の曲げ方

- ### 基本姿勢
- 「いつでもどこへでも動き出せる姿勢づくり」
- スタンス
    - 足の幅は肩幅よりやや広くする
    - ※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
    - ※股関節、膝関節、足関節が自由に動かせる姿勢
  - 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出しやすい位置
  - 頭を固定し、しっかりとボールを観る
  - 構えるタイミング
    - シュートが打たれる直前

# ▶ ゴールキーパートレーニングメニュー

## GK THEME | シュートストップ

### テクニック ステッピング



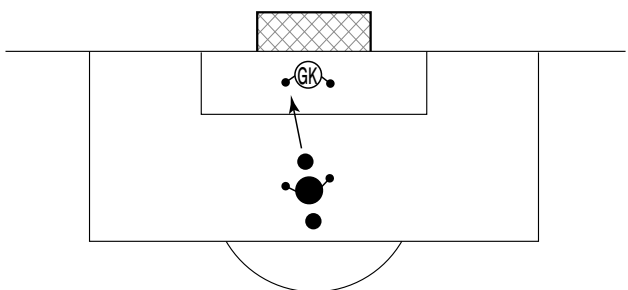
#### 【オーガナイズ】

- 観る→移動→構える→キャッチング
- (1) サイドステップ (2) クロスステップ

#### KEY FACTOR

- 観る
  - 適切な移動方法
  - ボール(シューター)を注視する
  - 構えるタイミングとその姿勢
  - 安全確実なキャッチング
- 【サイドステップ】
- できる限り両足を地面につけて移動する
  - 足幅は基本姿勢のときの幅を保つ
  - 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
  - ステップの切り替え

### テクニック ローリングダウン



#### 【オーガナイズ】

- (1) 座位、立ち膝、立位の状態からボールを抱えて
- (2) 投げられたボールに対して(ライナー・グラウンダー)
- (3) ステッピングからローリングダウン
- (4) 蹴られたボールに対して(ライナー・グラウンダー)

#### KEY FACTOR

- 開始姿勢
- ボールサイドの足の使い方
- 重心移動
- プレーの方向
- 安全確実なキャッチング
- 身体の正面でボールを処理する(ボールに正対する)
- 身体の側面で着地する
- 身体の下側から順に着地する

## テクニック ダイビング

### 【オーガナイズ】

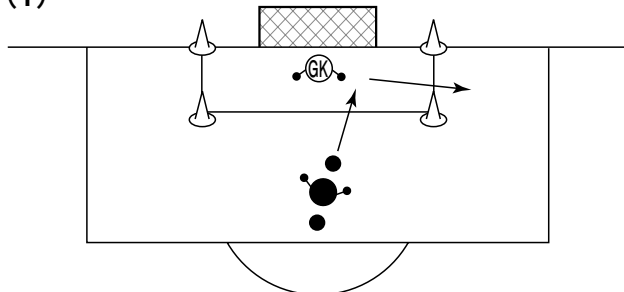
- (1) 静止球に対して
- (2) 投げられたボールに対して(ライナー・グラウンダー)
- (3) ステッピングからダイビング(ライナー)

### KEY FACTOR

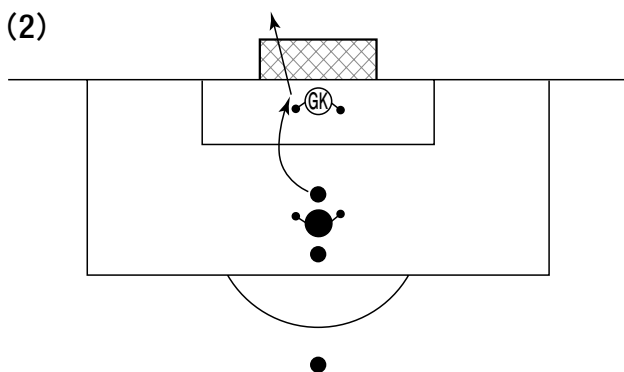
- 開始姿勢
- ボールサイドの足の使い方
- 重心移動
- プレーの方向
- 安全確実なキャッチング
- 身体の正面でボールを処理する(ボールに正対する)
- 身体の側面で着地する
- 身体の下側から順に着地する

## テクニック ディフレクティング

(1)



(2)



### 【オーガナイズ】

- (1) ポスト方向(横方向)  
(ライナー・グラウンダー)
- (2) バー方向(頭上方向)  
(ライナー・山なり)

### KEY FACTOR

- 基本姿勢
- キャッチかディフレクティングかの判断
- ボールの後方に正確に手を持っていく
- 手の形
- 腕の使い方
- ワイドに大きくはじく
- プレーの方向(ポスト、バー方向)
- 最後までボールを観る

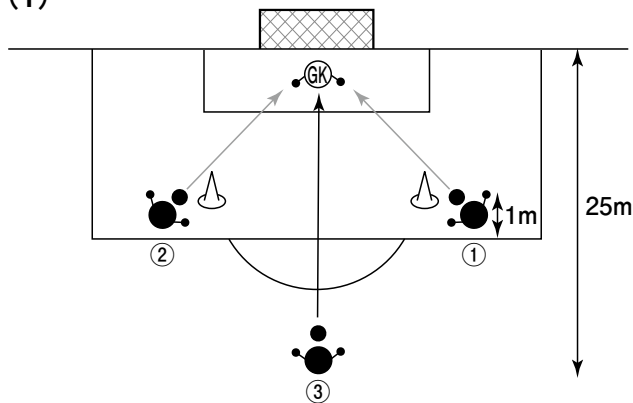


# ▶ ゴールキーパートレーニングメニュー

## GK THEME | シュートストップ

### Tr.1 アンブルプレー

(1)



#### 【オーガナイズ】

(1) 3方向からのシュート(①→②→③)

- 静止球
- コーンをかわして(①・②)、コントロールして(③)シュート

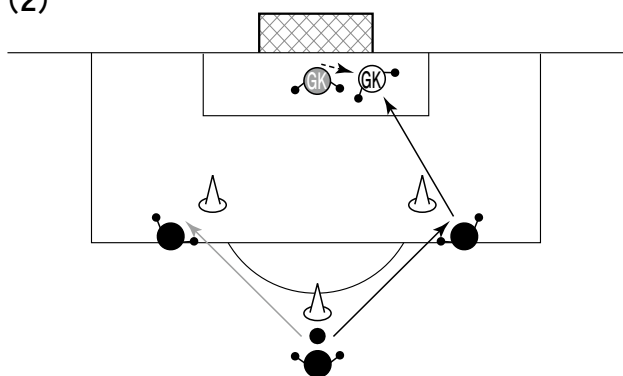
(2) 中央からサイドへパスしてシュート

- パス→止める→コーンをかわしてシュート
- パス→ファーストタッチでコーンをかわしてシュート

(3) サイドから中央へパスしてシュート

- パス→コントロールしてシュート

(2)



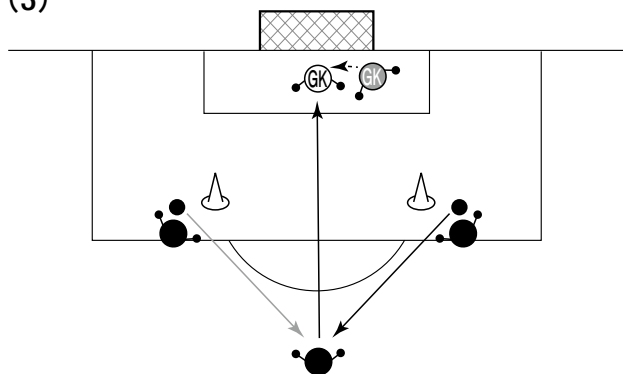
#### KEY FACTOR

- ポジショニング(位置、身体の向き)
- 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
- キャッチがディフレクティングかの判断(リバウンドをつくらない)

#### シュートに対するポジショニング

- ゴールの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
- ボールへ正対する

(3)



# GK THEME | 攻撃参加 (ディストリビューション、パス&サポート)

## テクニック スローイング

### 【オーガナイズ】

- (1) アンダーアームスロー
- (2) オーバーアームスロー
- (3) ベースボールスロー

### KEY FACTOR

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

## テクニック キック

### 【オーガナイズ】

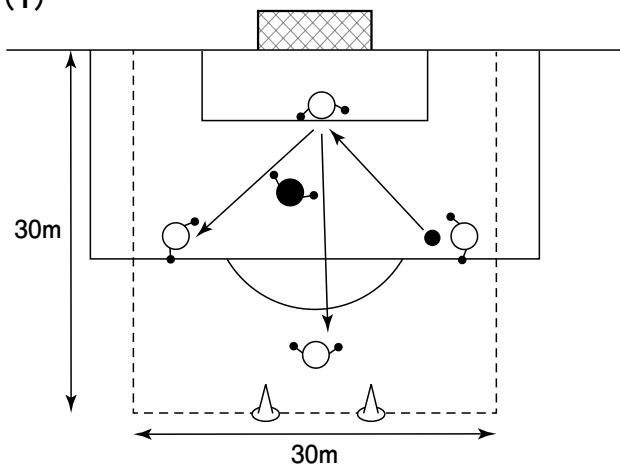
- (1) プレスキック
- (2) ボレーキック
- (3) ハーフボレーキック

### KEY FACTOR

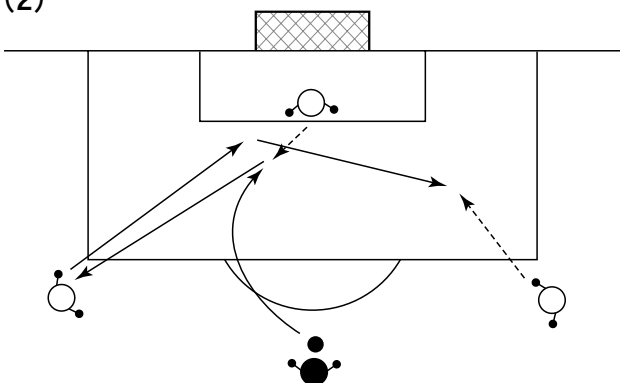
- 助走
- 立ち足の柔軟性
- ボールをよく観る
- ボールをとらえるポイント
- 立ち足の位置
- ボールを離すタイミング
- 当てる面の固定
- フォロースルー

## テクニック パス&サポート

(1)



(2)

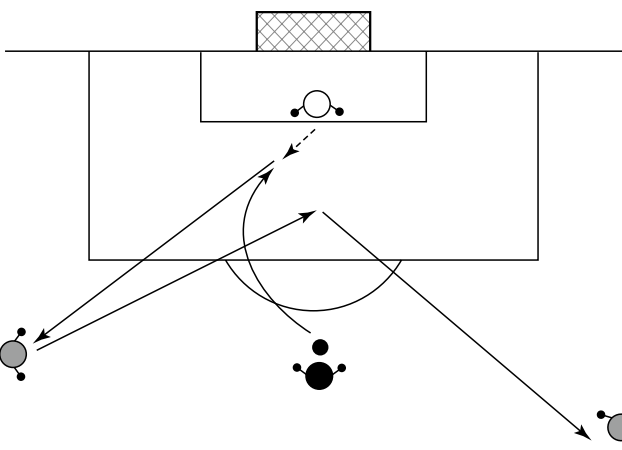


### 【オーガナイズ】

- (1) 4対1 → 4対2
- (2) キャッチ → パス&サポート → パス
- アンダーアームスロー → パス
- オーバーアームスロー → ミドルパス

### KEY FACTOR

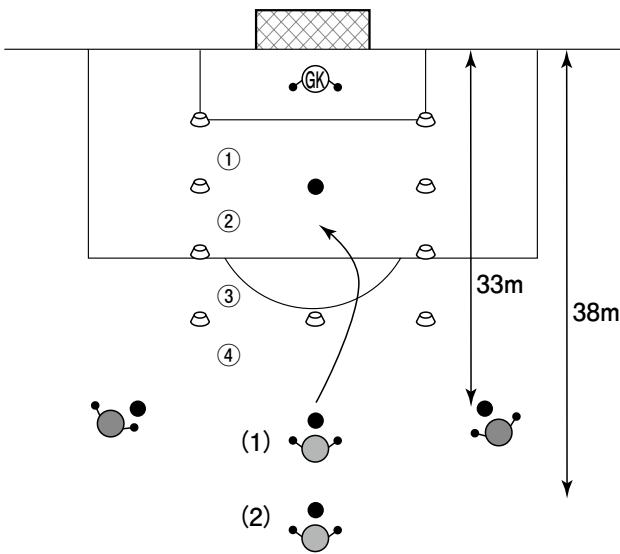
- 観る (状況把握)
- 攻撃の優先順位
- サポートの質 (距離と角度とタイミング)
- 身体の向き
- ファーストタッチ
- コミュニケーション (味方との連携)
- パスの質
- No Risk (危険を冒さない)



# ▶ ゴールキーパートレーニングメニュー

## GK THEME | ブレイクアウェイ

### W-up ボール軌道の見極め



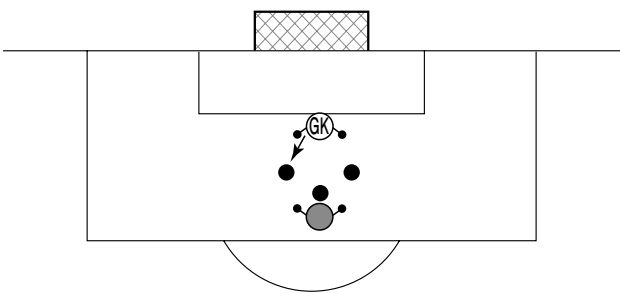
#### 【オーガナイズ】

- (1) コーチからキックされたボールが空中にあるときにボールがバウンドするエリアのナンバーをコールする
- (2) ナンバーコール+ワンバウンドしたボールをできる限り速くキャッチorコントロール~パスする
- (3) コーチから出されたグラウンダーや低い軌道のボールをキャッチorコントロール~パスする。その際、自分がボールに触るエリアのナンバーをコールする(ゴールエリアのラインから スタート、全速力でボールに寄る)

#### KEY FACTOR

- 観る ● 予測
- 見極め ● 判断

### テクニック フロントダイビング



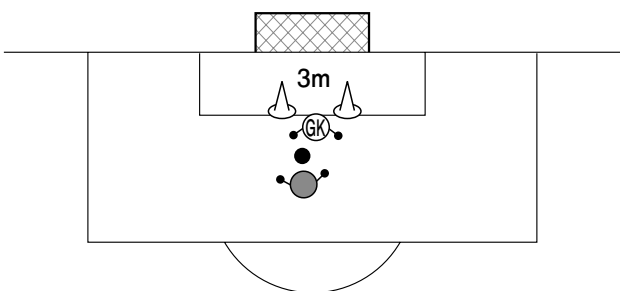
#### 【オーガナイズ】

- (1) 静止球に対して(ワンステップ、助走して)
- (2) 転がしたボールに対して

#### KEY FACTOR

- 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
- 安全面(ボールをとらえる位置、頭固定、足を上げ過ぎない)
- 声

### テクニック ブロッキング



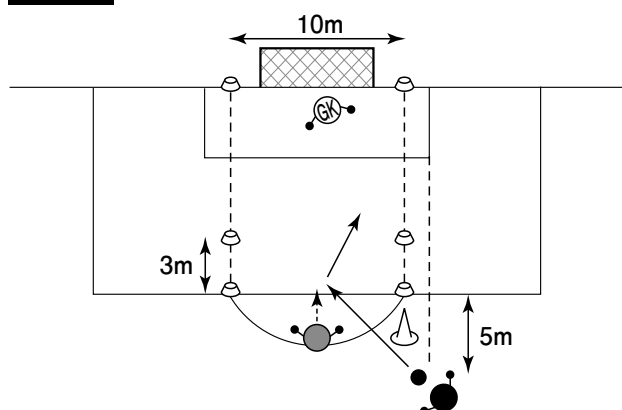
#### 【オーガナイズ】

- (1) GKの身体に近いところからボールを蹴る(静止球)
- (2) ボールを少し離れたところから蹴る(静止球)
- (3) ボールを少し動かして蹴る

#### KEY FACTOR

- 開始姿勢 ● 間合い ● 面をつくる
- プレーの方向 ● リバウンドへの対応

## Tr.1 1対1



### 【オーガナイズ】

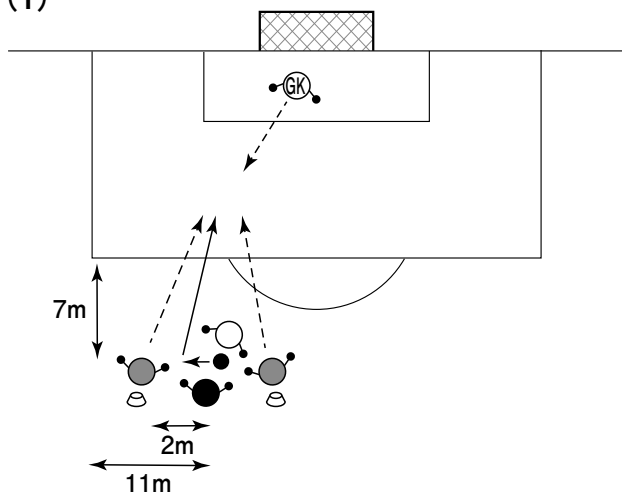
- コーチからボールを出したら1対1がスタート
- 攻撃者は3mのゾーンより前にコントロールする
- (1) 攻撃者はゴールエリアラインを突破
- (2) 攻撃者はドリブル突破またはシュート
- (3) 攻撃者の持ち出しはフリー

### KEY FACTOR

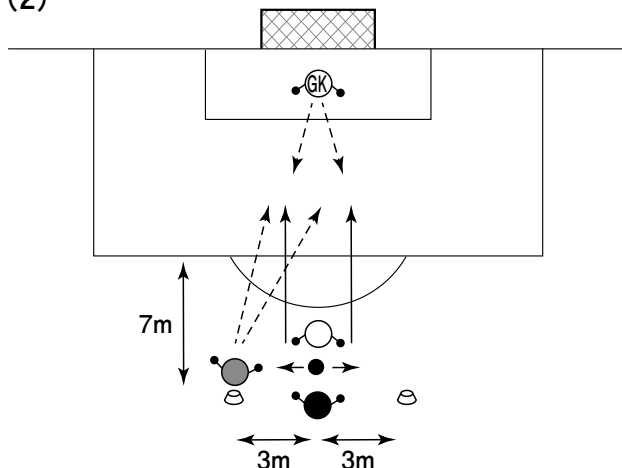
- 観る(状況把握) ● スタートポジション
- 開始姿勢 ● アプローチ(相手との距離を狭めるタイミング)
- チャレンジ(飛び込む、ステイする) ● ファウルを犯さない
- フェイントにかからない ● ジョッキー(外に押し出す)

## Tr.2 スループスからの1対1

(1)



(2)



### 【オーガナイズ】

- (1) (2) スループス対応(サイド・中央)
- GK対FW(1対1)
- DFを入れる

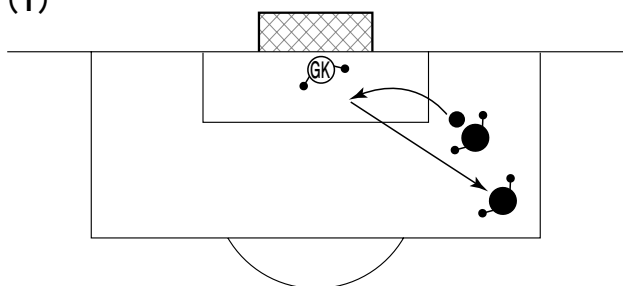
### KEY FACTOR

- 観る(状況把握)
- ポジショニング(位置、身体の向き)
- 開始姿勢
- 予測、判断、決断
- 大きく見せる、アプローチ
- ジョッキー、すぐに倒れない、フェイントにかからない、ファウルを犯さない
- 安全確実なプレー
- DFとの連携(DFとのコミュニケーション、指示、声、プロテクション&カバーリング)
- 攻守の切り替え



## テクニック パンチング (両手、片手)

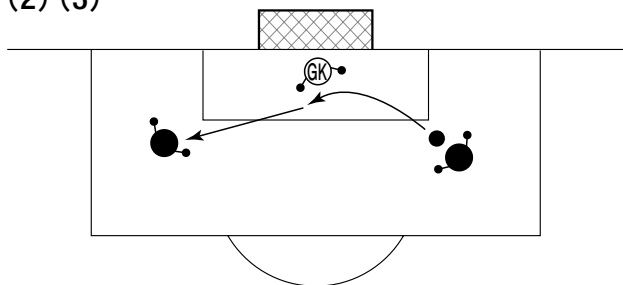
(1)



### 【オーガナイズ】

- 両手
- (1) 投げられたボールに対して
- 片手
- (2) 自分で持ったボールに対して
- (3) 投げられたボールに対して

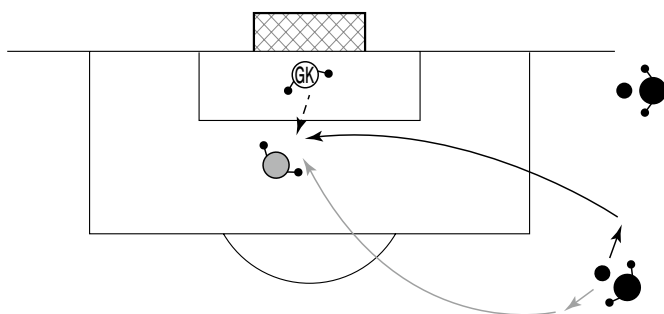
(2) (3)



### KEY FACTOR

- 拳の握り方
- 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はじく
- 遠く高くワイドにはじく

## Tr.1 クロス



### 【オーガナイズ】

- (1) フリーな状態  
(静止球、クロスを上げる位置を変える)
- (2) FWを1人入れた状態

### KEY FACTOR

- 観る (状況把握)
- ポジショニング (位置、身体の向き)
- 開始姿勢
- 決断 (出る・出ないの判断)
- スタートのタイミングはゆっくりと、移動は速く  
(ボールのスピード・回転・コース確認)
- ボールをとらえる位置
- 安全確実なプレー  
(キャッチング、パンチング、ディフレクティング)
- 攻守の切り替え