

CONCEPT

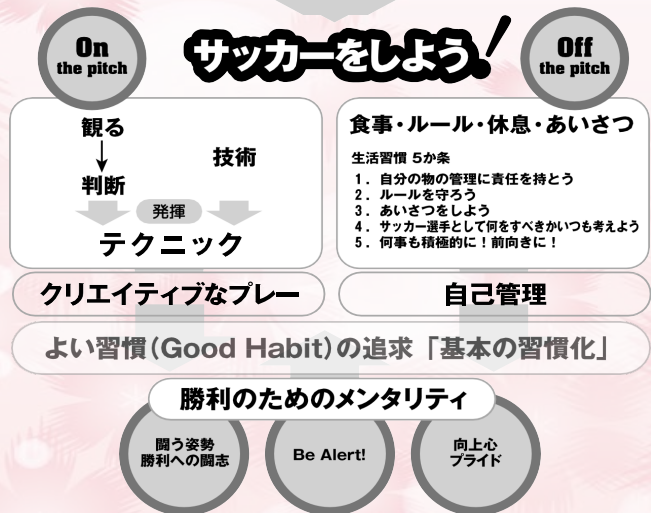
クリエイティブでたくましい選手の育成
サッカーの本質の追求
インテンシティー & クオリティー

「個のテクニック」を追求し、基本戦術(プレーの選択基準)理解を高め、
相手がいる中でより良い判断でプレーする。
その中で、積極的にゴールを奪うために仕掛け
ボールを奪いにいく中でゴールを守る。

U-14
ころ

攻守における個人戦術・テクニックを身につける
～周囲との連携の中でテクニック・戦術を発揮する～
4局面を同時に積み上げていく

判断しよう!



● 成長のキーステージ

誰もが安心・安全に心からサッカー、スポーツを楽しむために



● RESPECT・大切に思うこと



お互いに、ありがとう!

サッカーは楽しいもの。自分がやりたくてやるもの。そのためにも、安心、安全な場が必要です。

運営の人達は大変です。子どもたちのために良い大会にしたいと頑張っています。ぜひ「おつかれさまです」と声をかけてください。

サッカーには暴力も暴言もありません。子どもたちの挑戦する勇気を見守り、励ましてください。

保護者の皆さん。いつもありがとうございます。子どもたちは皆、感謝しています。

子どもたちは精一杯がんばっています。応援してください。

サポーターも、素晴らしいゲームをつくる大事な仲間です。爽快な良いゲームを!

相手チームも大切な仲間です。両方の良いプレーに拍手を送ってください。

ボールは僕の相棒であり、宝物。スパイクもバッグもお気に入り。大切にします。

審判員も、子どもたちが思い切ってゲームができるように、良いゲームになるように、一生懸命務めています。頑張る勉強も準備もしています。応援してください。

素晴らしいピッチ、きれいな施設。きれいに使う。ありがとうございます。

フェアプレーはみんなの約束です。1人審判はみんなの協力で成り立つサッカーの素晴らしさの証です。

たくさんのチャレンジ。成功と失敗。達成感とくやしき。勝っても負けても、素晴らしい経験。子どもたちの成長をサポートできることは幸せです。

RESPECT
大切に思うこと

我々の世代で、スポーツにおける暴力・暴言・ハラスメント・差別の一切をなくす!

プランニング

Japan's Way
育成年代での
育てるべき選手像
(女子U-14)



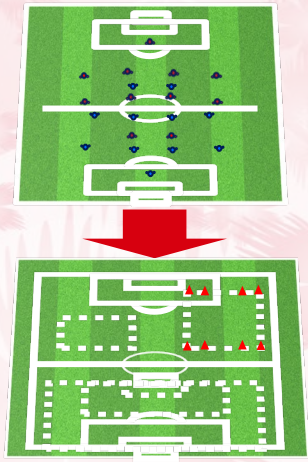
トレセンでの約束

「夢を力に」

～夢は見るものではなく、かなえるもの～

次に挙げる5つの約束を『いつでも』『どこでも』

常に意識⇒行動⇒習慣化⇒日常(自動化)にするよう努力し続けてほしい！



目標設定 チーム・個人の望まれる姿

望まれる姿になるために・・・

①何を改善するのか

- ・獲得したい } テクニック・戦術
- ・伸ばしたい } フィジカルなど？

伸ばしたいテクニック・戦術・フィジカルを効果的・効率的に獲得させるために場の設定(=オーガナイズ)をどうするかを考える

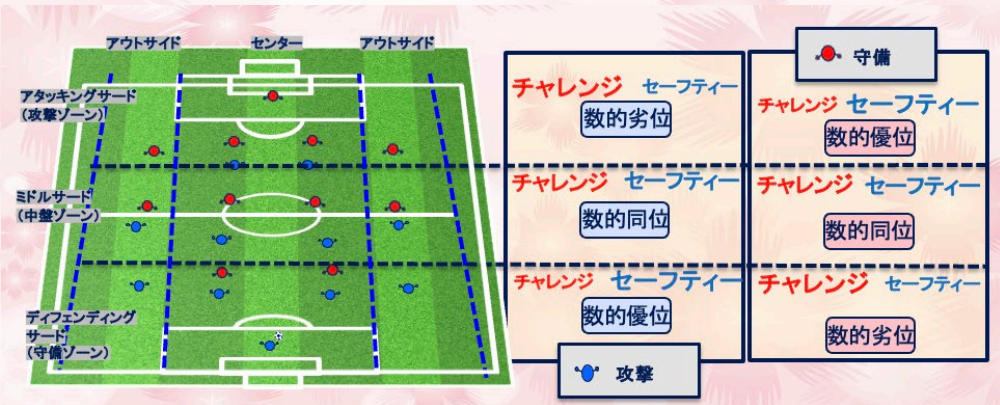
オーガナイズ

- ・安全面 ・ゴールの設定 ・時間 ・グループ分け
- ・用具、場所 ・ルールや条件 ・配球 ・ローテーション
- ・人数 ・グリッドやピッチの形、広さ etc.

目の前の選手に応じて、これらをコントロールすることが重要！

獲得させたい状況を反復させる

ゾーン・レーンと数的状況での判断



目の前の選手に応じて各地域でカスタマイズ ⇨ reality-based planning

① 目標を持つ

- あなたの夢は「世界へ?」、今日の目標は「時間管理?」、トレーニングのイメージは「素早い判断?」、...など、何をしたいかというイメージを常に持とう！
- 10年後、1年後、そして今の確固たる目標を持とう！（長期・中期・短期）
- あなたはどこまで行きたいの？今、どこにいるの？どれだけの差があるの？そのギャップをいつまでにどのように埋めるのか？
- 人生に諦めはない。「タイムアップまでゴールを狙え！」

② ハードワークする

- トライ&エラーを繰り返し、100%出し切ろう！100%やり切ろう！
- 「できるか、できないか?」やってみなければ分からないはず。何事もチャレンジしてほしい。
- 勝つために、1分1秒たりとも無駄にしない。真剣勝負を楽しむ。
- 頭も身体もハードワークしよう！

③ 自分を知る

- 今日1日、1つのトレーニング、1回のプレーにあなた自身に気づきがあったか？
- 失敗を恐れなかったか？
- 自分に「できること」「できないこと」「分かったこと」「関わったこと」を発見したか？
- そして「しなければならないこと」「した方が良かったこと」「したいこと」と一致させてほしい。

④ すべてに感謝し、自分に厳しく

- 今、自分を取り巻く環境すべてに「ありがとうの心」を持つ。
- 自己主張をし、意見を持つ。そして「できない言い訳」はしない。
- 仲間のカバーやサポートなど自分にできることを考えよう！
- 自分が仲間のために動く！仲間には「思いやりと優しさ」を持とう！

⑤ サッカーも生活の一部

- オン・ザ・ピッチをより良いものにするよう、オフ・ザ・ピッチの過ごし方も考えよう。
- スパイクを磨く、日程を確認するなど、トレーニングで100%の力が出せるように準備しよう。
- バランス良く食事する、休養をとるなど「一流のサッカー選手」になるために生活しよう。
- 中学生としてサッカー以外の生活も大切にしよう。

トレセンを区切りにする

- トレセンはここだけで終わりではありません。きっかけです。
- 周りの人たちから、良い意味で「違ぞ！変わったな！」と言われることがトレセンに参加した証です。
- 今日の自分は、昨日の自分より進歩・進化したか？と毎日自分自身に問いかけましょう！

そして、胸を張って「Yes！」と言える毎日にしましょう！



2026ナショナルトレセン女子U-14

～トレーニングメニュー集～

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、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、世界のトップクラスを常に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考え方として、下図に示すように成長段階によって発達する運動能力が異なることを理解する必要があります。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きましょう。また、成長のタイミングには個人差があることや、身体発育スパートは男子より女子が2歳ほど早く、成長過程が異なることを知っておく必要があります。

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。

特に育成年代に多発する傷害について、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：一回のストレスを受けて発症する、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、オスグッドシュラッター病や腰椎分離症、アキレス腱炎など。

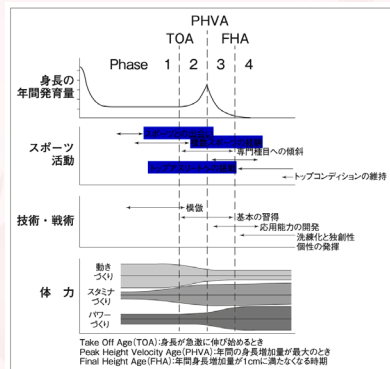
スポーツ障害の発症はトレーニングの質や量に大きな影響を受けます。指導者は発育発達への理解を深め、トレーニング処方への工夫や選手の体調を見る目を養わなければなりません。

また、女子によく生じる外傷として、膝前十字靭帯損傷が挙げられます。この外傷は、長期の競技中断が余儀なくされるため、予防が必須です。予防のためには、正確な動きやバランス能力、アジリティ能力が必要です。

それでは実際にどのような体力要素を向上させることが重要なのでしょうか？

サッカーに限らず、すべてのスポーツに必要なとされる基本的な体力づくりとして、

- ①動きづくり
 - ②スタミナづくり
 - ③パワーづくり
- などが挙げられます。



サッカーにおける成長段階の各フェーズで特にフォーカスすべき体力づくりを下記のようにまとめました。

- ①動きづくり：Phase1～2
- ②スタミナづくり：Phase2～4
- ③パワーづくり：Phase3～4

これらの体力づくりを確実に積み上げていくためには、育成年代の指導者が選手のキャリア全体を考えながら、技術・戦術面、精神面のトレーニングだけでなく、体力面のトレーニングについても長期的（大きな年代：小中学生）・中期的（各年代中学生であればU-13/14/15）・短期的（週/日）な計画を考えていく必要があります。さらに、当たり負けしないための身体づくり・パワーづくりは、育成年代からの積み上げが重要になります。自分の身体を最大限利用して大きな力を発揮する習慣やそのための姿勢やフォーム、ステップワークなどは一貫して身につけていくことが重要になります。ここでは、ウォーミングアップとしてのムーブメントプレパレーションとステップワークドリルを紹介します。さらにパフォーマンスアップや傷害予防のためのコアトレーニングとバランス、アジリティエクササイズについても紹介します。

ロエクササイズの種類

1. バックランジローテーション
2. フォワードランジハムistring
3. インバーテッドハムistring
4. バックランジサイド
5. フォワードランジローテーション

① バックランジローテーション

コーチングポイント

目的 体幹の安定性
臀筋、大腿四頭筋の活性化

- 後ろの膝を曲げる
- 腰を反らない
- 体の軸を意識する



② フォワードランジハムistring

コーチングポイント

目的 体幹の安定性
腸腰筋、ハムistringの柔軟性

- 後ろ膝を伸ばす
- 前の膝を固定する
- 体幹の意識し、体を真っ直ぐに保つ



コーチングポイント

(すべてのエクササイズに適用)

- 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＝ドロイン）
- 殿部を締めるように意識して行う

③ インバーテッドハムストリング

コーチングポイント

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

- 地面と平行まで倒れる
- 前の膝は軽く曲げる
- 体幹を意識し、体を真っ直ぐに保つ



④ バックランジサイド

コーチングポイント

目的

体幹の安定性、可動性
臀筋、大腿四頭筋の活性化

- 後ろの膝を曲げる
- 腰を反らない
- 腕を真っ直ぐ伸ばす



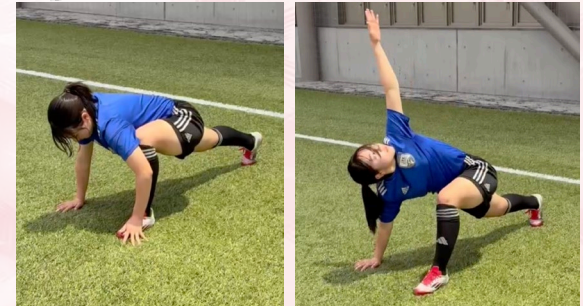
⑤ フォワードランジローテーション

コーチングポイント

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

- 後ろの膝を伸ばす
- 前の膝を固定する
- 体幹を意識し、体を真っ直ぐに保つ
- 指先を見る



目的

ボールを利用したウォーミングアップの前段階として、ステップワークのドリルを行います。育成年代において習得する必要があるステップを継続的に行うことや、その後のトレーニングで必要とされるステップを行うことで、トレーニングをより効果的に行うことができます。

導入の一例

ゴールを目指す→①足幅の設定、②前後ステップ、③サイドステップ
ボールを奪う→①足幅の設定、④クロスステップ、⑥守備対応のステップ
ゴール前の攻防→①足幅の設定、全てのステップ
クロスの守備→①足幅の設定、④クロスステップ、⑤複合ステップ

① 適切な足幅（パワーバンド）の設定

コーチングポイント

- ① 踵をつけたままつま先を開く
- ② お尻を締めながら、上に引っ張られるように姿勢を伸ばす
- ③ 母趾球（足の親指の付け根）に体重が乗っているを感じる
- ④ 手の平を正面に一度向けて、胸を張る
- ⑤ 一度大きく足幅を広げて、最も反力をもらえる足幅を見つける
- ⑥ 膝と股関節を軽く曲げ、足首を固定して軽くジャンプする



② 前後ステップ

コーチングポイント

- ① 上半身は正面を向いたまま、下半身を左右に捻って両足ジャンプをする
- ② 足幅が変わらないようにつま先と膝の向きに意識しながら、同様の動きをステップで行う
- ③ 正しい姿勢を維持しながら、前後方向へのステップを繰り返す
- ④ 外側の脚の母趾球で地面を押すように意識する、その際内側の脚に重心を残しておく



③ クロスステップ

コーチングポイント

- ① 正しい姿勢を維持しながら、前後ヘクロスステップを左右で行う
- ② 視線はできるだけ動かさず、前向きを維持する
- ③ 内側の脚に重心が残るように、頭の位置を常に内側に置くよう意識する



④サイドステップ

コーチングポイント

- ① 内側の足は身体の下に置き、左右を入れ替えるように軽くジャンプする
- ② 頭の位置を変えないようにしながら、同様の動きをステップで行う
- ③ サイドステップで軽く前後方向にステップで移動する、その際軽く首を左右に振れるようにする
- ④ つま先が外側を向かないように意識しながらステップし、加速する



⑤複合ステップ

コーチングポイント

- ① 5つのマーカーをサイドステップで進み、5m先のマーカーで前後ステップを左右で行う
- ② 5つのマーカーをサイドステップで進み、5m先のマーカーでクロスステップを左右で行う
- ③ サイドステップは行わず、8m先のマーカーまで加速し、一気に減速してクロスステップを左右で行う
- ④ 方向転換時には真っ直ぐな姿勢と母趾球で地面を押しするように意識する
- ⑤ トップスピードからの減速を意識する



⑥守備対応のステップ

コーチングポイント

- ① 前後ステップを横向きで行う、その際後ろ足で前後の方向転換を行う
- ② 進行方向とは逆の後ろ側を見ながらステップを行う
- ③ マーカーを置かずに、大きくステップする
- ④ ドリブルに対して、ボールに近い足を動かしてステップする
- ⑤ 前方へ誘導してボールを奪う
- ⑥ 対面パスから、1対1の守備対応（誘導してボールを奪う）を行う



エクササイズの種類

- ①アルタネイレッグ ②サイドレイズ&ローワーヒップ ③シングルレッグヒップリフト ④四つ這いスクワット ⑤スクワット

①アルタネイレッグ

コーチングポイント

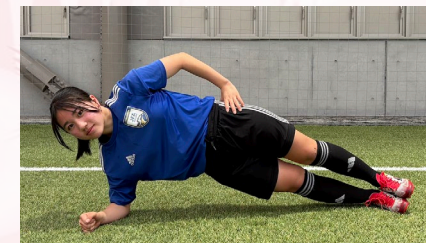
- 両手を肩幅で肘が肩の真下になるように置き、足幅は腰幅とする
- 頭から足まで一直線になるようにする
- 足を持ち上げるときに体軸が崩れないように（背中、骨盤が左右に傾かないように）行う
- 左右交互に6~20回（左右各3~10回）、息を止めないように自然な呼吸で行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には基本形のベンチで行う



②サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

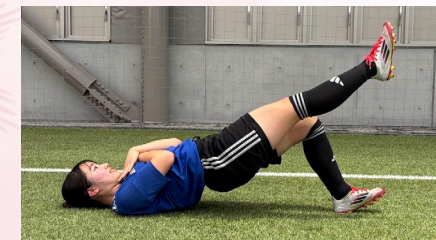
- 肘を肩の真下に置き、身体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした身体が崩れないように骨盤部を上下にゆくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6~20回行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には基本形のサイドベンチで行う



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置き、両手は少し開いて地面に置く
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片足を反対側の足と平行になるまで伸ばし、交互に繰り返す
- 片足になるとき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



④四つ這いスクワット

コーチングポイント

- 両肩の真下に手を置き、股関節の真下に膝を置いた四つ這いの姿勢をとる
- 両手で床を押し、膝を少し浮かせた状態で頭からお尻まで一直線を維持して、股関節を引き込むようにゆっくりお尻を後ろに引く
- 6回を2セット行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には、膝をついた状態で行う



目的 体幹と下肢の筋機能向上

⑤スクワット

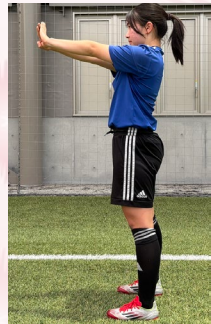
コーチングポイント①

- 足幅は肩幅より少し広めにとる
- 肘を伸ばし、手の平を胸の前で合わせる
- つま先は真っ直ぐ、もしくは少し外に向ける
- 目線は常に前に向ける

コーチングポイント②

- お尻を突き出すように腰をゆっくと、太ももが地面と水平になるまで下ろしていく
- 膝とつま先を必ず同じ方向に向ける（左写真）
- すねと体幹をほぼ同じ角度になるように、体幹の安定性を保つ（右写真）
- 体重を少し前にかけるようにする
- 10～15回繰り返す

※ジャンプの着地や切り返し動作時に「膝がつま先より内側に入る」「体重が後ろにかかる」と女子のスポーツ選手に生じやすい膝の靭帯（前十字靭帯）を痛める危険性が高まる。コーチングポイントを守り、正しい動作を身につけよう



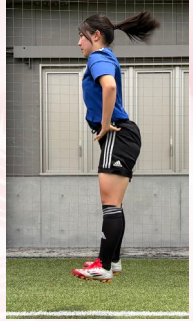
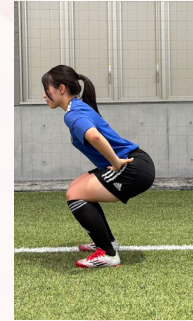
エクササイズの種類

- ①スクワットジャンプ ②回転ジャンプ ③サイドホップ ④クロスホップ ⑤シャトルラン

①スクワットジャンプ

コーチングポイント

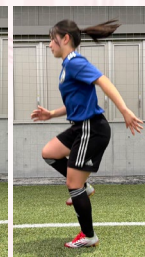
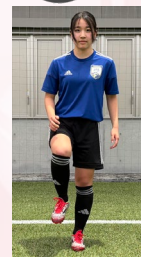
- スクワットのフォームを維持しながら跳ぶ
- 空中では足から頭まで一直線に伸びるよう意識する
- スクワットのフォームで着地する
- 腰を反らないようにする



②回転ジャンプ

コーチングポイント

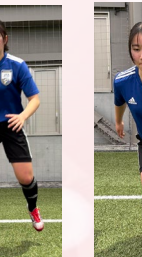
- 片足の姿勢から90度回りながら跳ぶ
- 4回（360度）跳び、片足スクワットの姿勢で着地する
- 着地した後にバランスが崩れないようにする
- 発展メニューは3回ジャンプで1回転する



③サイドホップ

コーチングポイント

- 片足スクワットの姿勢から横に跳んで着地する
- 着地したときにバランスを崩さないようにする
- 安定した姿勢が取れるようになってきたら、より高く遠くに跳ぶ
- 股関節を曲げてお尻の筋肉を利用して着地する



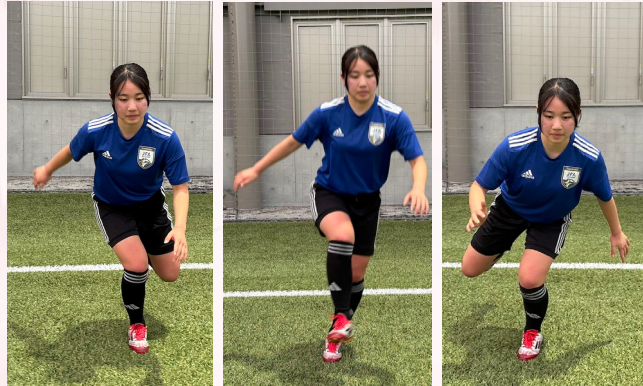
エクササイズの種類

- ①スクワットジャンプ ②回転ジャンプ ③サイドホップ ④クロスホップ ⑤シャトルラン

④クロスホップ

コーチングポイント

- 片足のスクワットの姿勢から外側の足を身体の前でクロスするように逆側に跳ぶ
- 着地したときにバランスを崩さないようにする
- 安定した姿勢が取れるようになってきたら、より高く遠くに跳ぶ
- 股関節を曲げてお尻の筋肉を利用して着地する



⑤シャトルラン

コーチングポイント

- 一定の距離をスプリントし、マーカーで切り返す
- 切り返しの向きは必ず一方向に指定する（左右両足で切り返すため）
- 内側の足に体重を残してかかとから接地しない
- 切り返しの正しいフォームを意識して行う



①クアド

コーチングポイント

- もも前のストレッチ
- 横向きで上の膝を後ろに引っ張る
- 膝を上にながらないようにする



20~30秒

②ハムストリング

コーチングポイント

- もも裏を伸ばす
- 膝を伸ばし、足首を90度の曲げる
- 硬い選手は軽く膝を曲げてよい



20~30秒

③アダクション

コーチングポイント

- 内転筋を伸ばす
- 身体を伸ばしている側に倒す

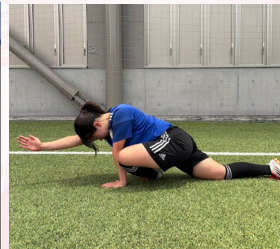


20~30秒

④ファンクショナルストレッチ

コーチングポイント

- 片側の脚を前に出し、膝を90度に曲げる
- 骨盤を正面に向けるようにしながら、身体を前に倒す
- 膝が深く曲がらないようにする



20~30秒

⑤トランクツイスト

コーチングポイント

- 腰回りのストレッチ
- 両肩を地面に付けたまま



20~30秒

⑥カーフ

コーチングポイント

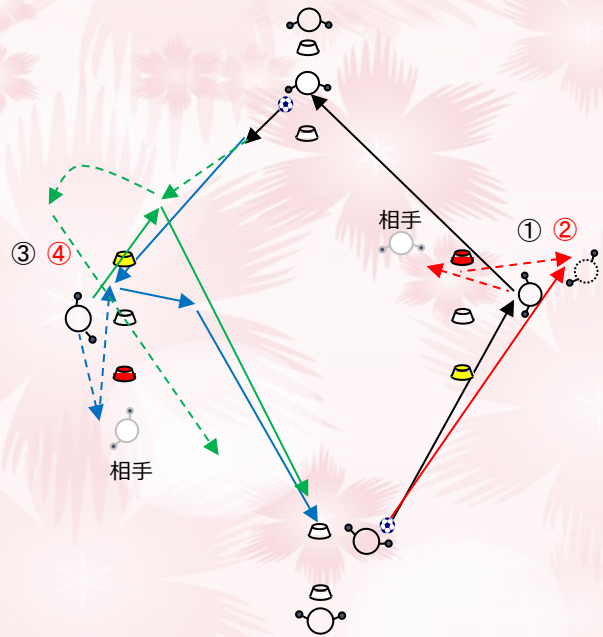
- 腕立ての姿勢になり、片足の逆足に乗せる
- 逆足に乗せた後に両手で地面を押す
- 地面を押しながらかかとを地面につけるようにしてふくらはぎを伸ばす



20~30秒

トピック：ゴールを目指す

W-up：パス&コントロール



- 【オーガナイズ】
- (1) 大きさ：24～26m×14～16m ひし形
 - (2) 用具：ボール、マーカー、フラットマーカー
 - (3) 方法：
 - ① オープンコントロール（右回り、左回り）
 - ② 奥のマーカー間に寄ってから離れる動き
 - ③ 背後を取るチェックの動き
 - ④ 落とされたボールを縦パス。縦パスに対してサポート

【留意点】
選手にプレーの反復回数を確保する

- 右回り
- スタートポジション
- 左回り

KEY FACTOR

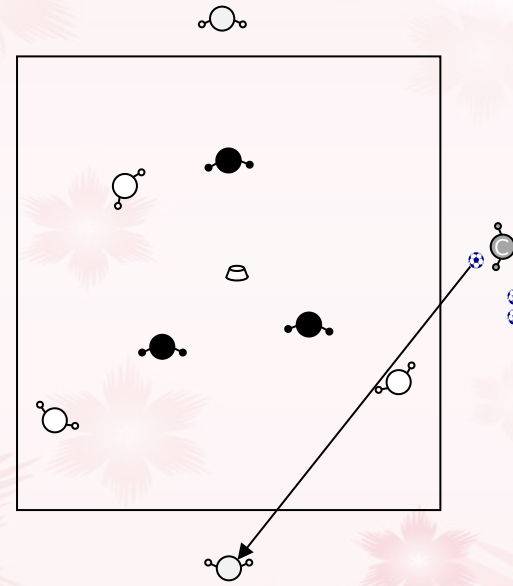
- 動きながらのパス&コントロールの質
- マークを外す動き
- サポートの質（距離・角度・タイミング）
- 攻撃方向の意識
- 観る・観ておく

GP
ポイント

- パスの質
- サポートポジション

「ゴールを目指す」 ベーシックウォーミングアップ
MP・ストレッチ：ローテーション系
ステップワーク：幅の設定、前後・サイドステップ
コア・バランス：サイドホップ、クロスホップ

Tr.1：3 vs 3 + サーバー GP合流



- 【オーガナイズ】
- (1) 大きさ：23～25m×18～20m
 - (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス
 - (3) 方法：
 - 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

【オプション】
グリッドの中央のフラットマーカーを置き、グリッドを4つにエリアに分けて、味方同士が同じエリアに入らないように行う

KEY FACTOR

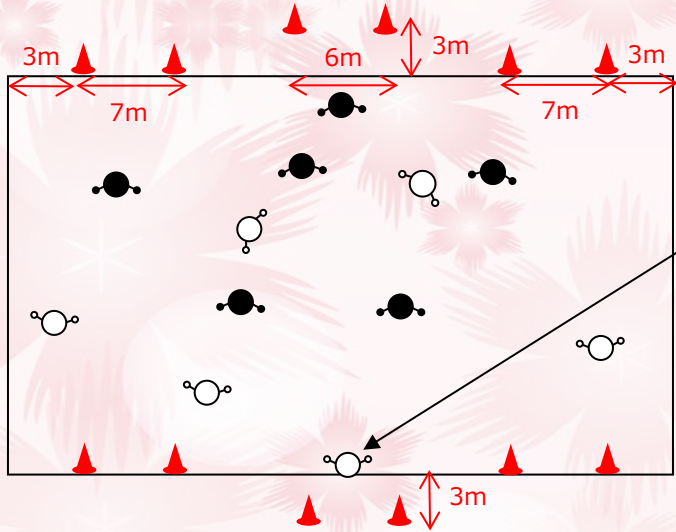
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 観る・観ておく
- マークを外す動き
- サポートの質（距離・角度・タイミング）
- ポジショニング（幅と深さ）
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

GP
ポイント

- パスの質
- サポートポジション
- 優先順位を意識したプレー

トピック：ゴールを目指す

Tr.2 : 5 vs 5 + サーバー



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：35m×40m
- (2) 用具：ボール、マーカー、コーン、ピブス
- (3) 方法：
 - ・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（コート内進入可）とライン上の守備に参加
 - ・GPは、サーバーとしてプレー

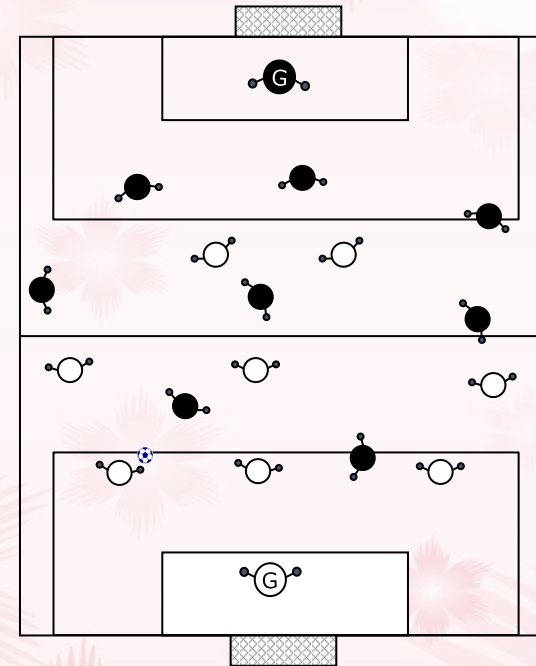
KEY FACTOR

- 動きながらのパス&コントロールの質
- 観る・観ておく
- マークを外す動き
- サポートの質（距離・角度・タイミング）
- スクリーン&ターン
- ポジショニング（幅と深さ）
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

GP
ポイント

- パスの質
- サポートポジション
- 優先順位を意識したプレー

Game : 9 vs 9



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：80~83m×54m
- (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
- (3) 方法：
 - ・フォーメーションは1-3-3-2
 - ・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

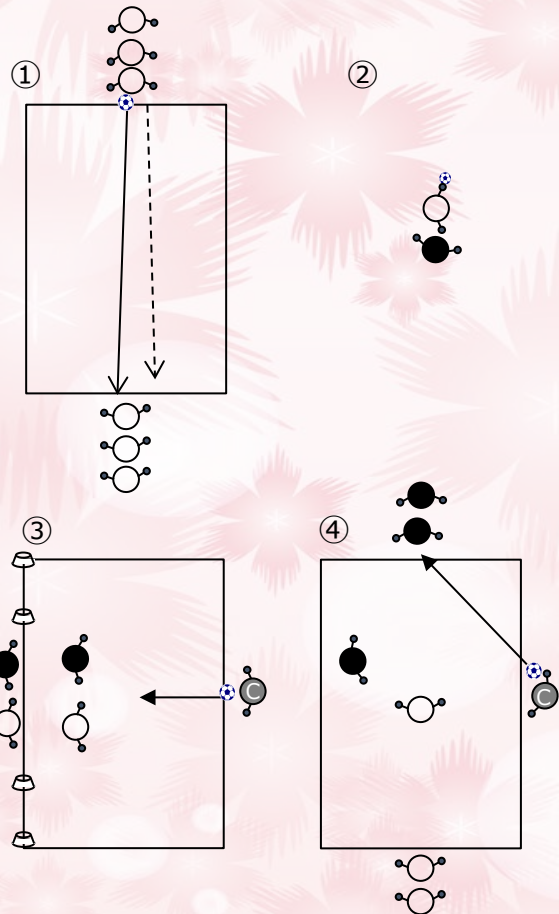
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 観る・観ておく
- マークを外す動き
- サポートの質（距離・角度・タイミング）
- スクリーン&ターン
- ポジショニング（幅と深さ）
- 攻撃方向の意識
- 攻守の切り替え

GP
ポイント

- ゲームに関わり続ける
- 1. ボールにプレーする前（良い準備）
- 2. ボールに対するプレー（テクニック）
- 3. ボールにプレーした後（関わり続ける）

トピック：守備：ボールを奪う

W-up：パス&コントロール～1 vs 1



【オーガナイズ】

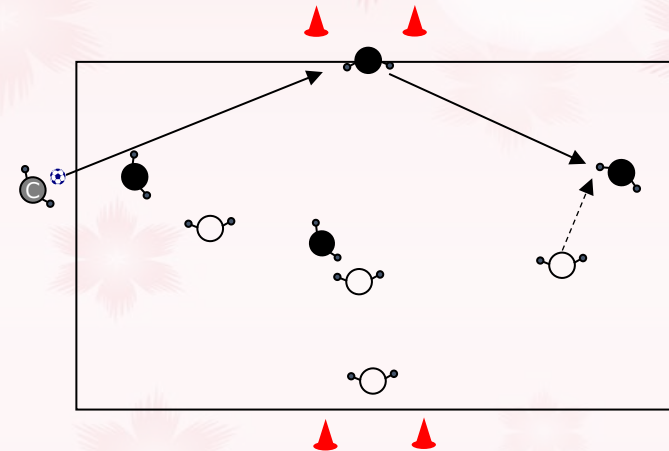
1. 大きさ：15m～20m×8m～10m
2. 用具：ボール、マーカー、ピンス
3. 方法：6人組でボール1個
 - ① 対面パス
 - ② 2人1組でボールキープ
 - ・ボール触らずに相手にボールを触らせない
- 【発展】3バウンドしたらキープ
- ③ 1対1 コンタクトスキル
 - 3バウンドしたらボールに触って良い
 - ボール保持者はゲート間をドリブル通過
 - 配球の工夫
- ④ 1対1+サーバー+ターゲット
 - コーチ配球
 - サーバーはグリッド内にいる味方だけでなく、ターゲットへパス可
 - ライン通過またはターゲットからリターンパスを受けてライン通過でゴール

KEY FACTOR

- ボールを奪う（優先順位）
- アプローチ
- ステップワーク
- どの方向にも動ける構え
- 粘り強い対応
- 体軸（身体を入れる・ショルダーチャージ）

「ボールを奪う」ベーシックウォーミングアップ
 MP・ストレッチ：ランジ系
 ステップワーク：幅の設定、クロス・守備対応のステップ
 コア・バランス：スクワット系、サイドレイズ

Tr.1：3 vs 3 + サーバー



【オーガナイズ】

1. 大きさ：22～25m × 30～34m
ゴール幅6m
2. 用具：ボール、コーン、マーカー、ピンス
3. 方法
 - ・コーチからサーバーへ配球でスタート
 - ・攻撃側はラインをドリブル通過
 - ・サーバーへの制限あり（バックパスなし⇒あり）

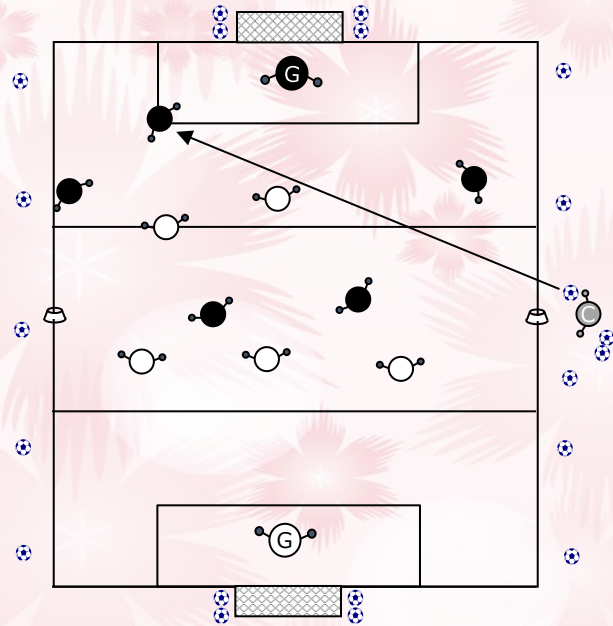
【発展】コーンゴールへのシュートも可
 ・サーバーは守備あり

KEY FACTOR

- ボールを奪う（優先順位）
- 1対1の守備（テクニック）
- マークの原則
- ファーストDFの決定
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備
- 攻守の切り替え

トピック：守備：ボールを奪う

Tr.2 : 6 vs 6 GP合流



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：50～52.5m×40～44m
- (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
- (3) 方法
 - ・フォーメーションは1-3-2で行う
 - ・アウト・オブ・プレーはスローイン、ゴールキック、コーチ配球
 - ・※ゴールキックはゴールキックルールでスタート

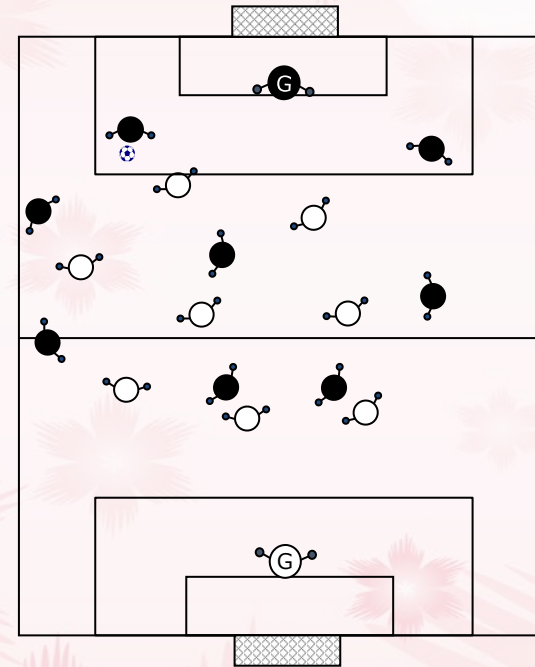
KEY FACTOR

- ボールを奪う（優先順位）
- 1対1の守備（テクニック）
- マークの原則
- ファーストDFの決定
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備
- 攻守の切り替え
- GPとの連携

GP
ポイント

- 観る（状況把握）
- 状況に合わせた適切なポジションを攻守において取り続ける
- 味方との連携
- ボールを奪うチャンスを見逃さない
- テクニックの選択（ピックアップ・フロントダイビング・クリア）

Game : 9 vs 9



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：80～83m×54m
- (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
- (3) 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
 - ・※ゴールキックはゴールキックルールでスタート

KEY FACTOR

- ボールを奪う（優先順位）
- 1対1の守備（テクニック）
- マークの原則
- ファーストDFの決定
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備
- 攻守の切り替え
- GPとの連携

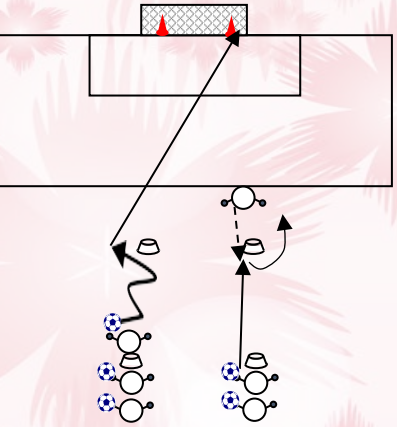
GP
ポイント

- ゲームに関わり続ける
1. ボールにプレーする前（良い準備）
 2. ボールに対するプレー（テクニック）
 3. ボールにプレーした後（関わり続ける）

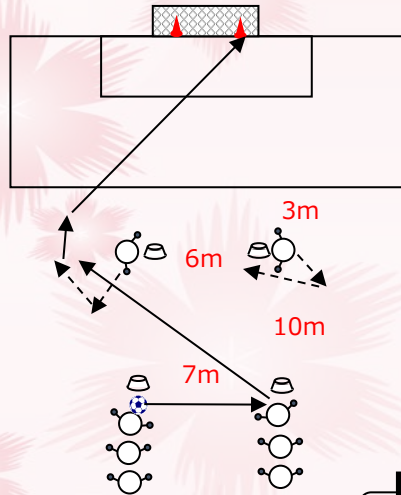
トピック：ゴール前の攻防

W-up：シュートドリル

① ②



③ ④



【オーガナイズ】

1. 大きさ：表記のサイズは目安
※目の前の選手に合わせて調整
 2. 用具：ボール、マーカー、フラットマーカー、コーン
 3. 方法
 - ① ドリブル～シュート
 - ② ターン～シュート
 - ③ プルアウェイ
 - ④ カットイン
 - ⑤ スペースで人とボールが出会う
- ※②③④は、コーチがDFに入って行う方法もあり

KEY FACTOR

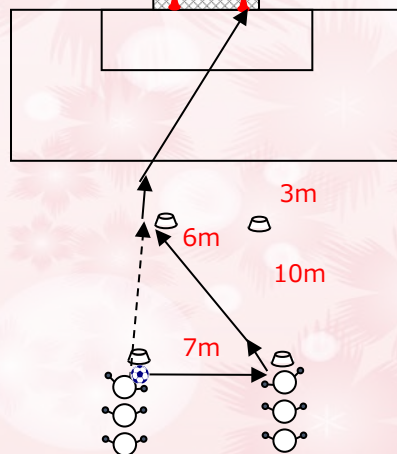
- 四隅を狙う（ボールの置き所）
- キックの質（構成要素）
- コントロールからシュートまで速く
- リバウンドの意識
- パスコントロールの質（動きながら）
- 動き出しのタイミング

GP
ポイント

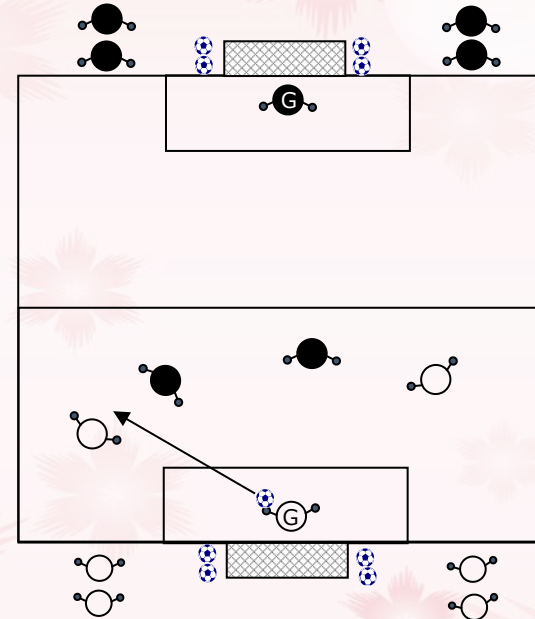
- ポジショニング
- 構えるタイミングとその姿勢
- 味方との連携
- テクニックの選択（キャッチング・ディフレクティング）

「ゴール前の攻防」 ベーシックウォーミングアップ
MP・ストレッチ：ローテーション系、レンジ系
ステップワーク：幅の設定、全てのステップ
コア・バランス：ホップ系、スクワット系、サイドレイズ

⑤



Tr.1: 3 vs 3 GP合流



【オーガナイズ】

1. 大きさ：25m×25m～30m
 2. 用具：ボール、マーカー、ピブス
 3. 方法
 - ・GPのパスからスタート
 - ・GPへのバックパスなし
- ※時間の制限：1セット45～60秒程度

KEY FACTOR

【攻撃】

- シュートの質（構成要素）
- リバウンドの意識
- パス&コントロールの質
- 攻撃の優先順位（オンとオフ）
- GPとの駆け引き

【守備】

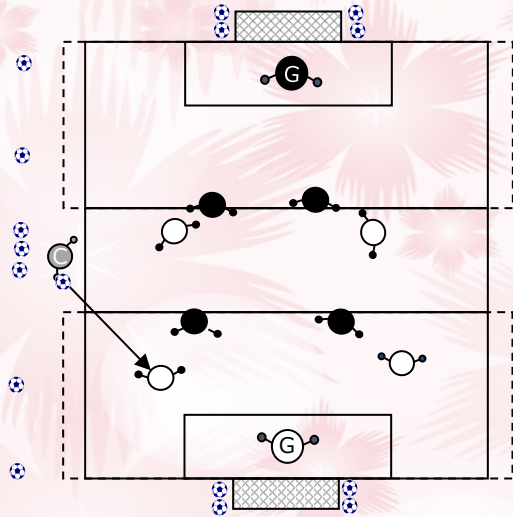
- 正しいポジショニング（遅らせる）
- 連携・連動（チャレンジ&カバー）
- 粘り強い守備（GPとの連携）

GP
ポイント

- 観る（状況把握）
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方との連携
- ボールを奪うチャンスを逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮（キャッチング・ディフレクティング）

トピック：ゴール前の攻防

Tr.2 : 5 vs 5



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：36~38m×36m
 - (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
 - (3) 方法
- ・アウト・オブ・プレーはスローイン、ゴールキック、コーチ配球
 - ※ゴールキックはゴールキックルールでスタート
 - ・GPは積極的に攻撃に関わる

【オプション】

- ・5vs5 + フリーマン

KEY FACTOR

【攻撃】

- シュートの質（構成要素）
- リバウンドの意識
- パス&コントロールの質
- 攻撃の優先順位（オンとオフ）
- GPとの駆け引き

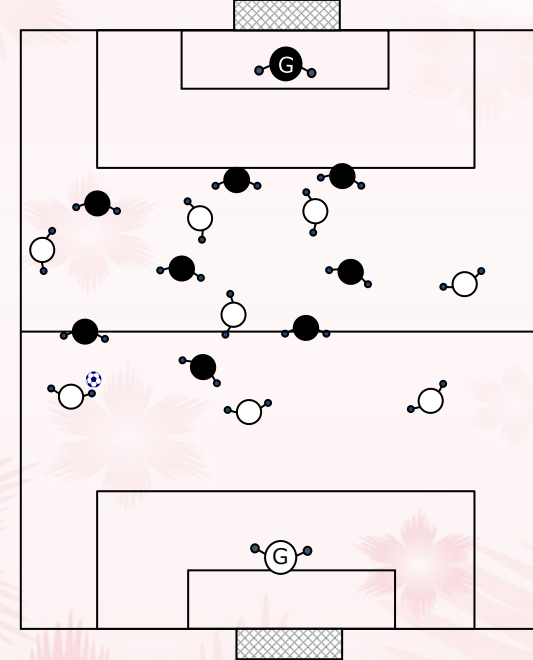
【守備】

- 正しいポジショニング（遅らせる）
- 連携・連動（スライド・チャレンジ&カバー）
- 粘り強い守備（GPとの連携）

GP
ポイント

- 観る（状況把握）
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方との連携
- ボールを奪うチャンスを見逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮（キャッチング・ディフレクティング）

Game : 9 vs 9



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：69m×60m
 - (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
 - (3) 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
 - ※ゴールキックはゴールキックルールでスタート

KEY FACTOR

【攻撃】

- シュートの質（構成要素）
- リバウンドの意識
- パス&コントロールの質
- 攻撃の優先順位（オンとオフ）
- GPとの駆け引き

【守備】

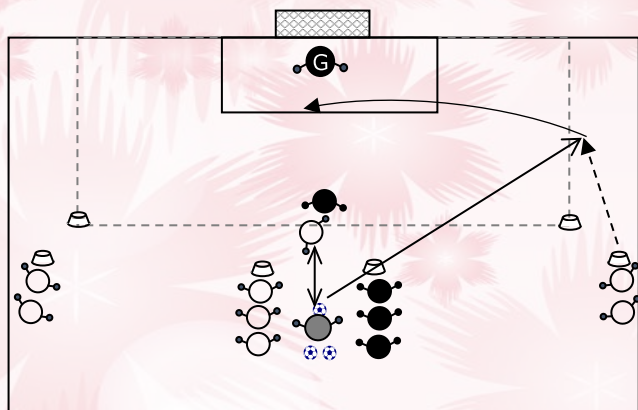
- 正しいポジショニング（遅らせる）
- 連携・連動（スライド・チャレンジ&カバー）
- 粘り強い守備（GPとの連携）

GP
ポイント

- ゲームに関わり続ける
- 1. ボールにプレーする前（良い準備）
- 2. ボールに対するプレー（テクニック）
- 3. ボールにプレーした後（関わり続ける）

トピック：クロス守備

W-up : 1 vs 1 + クロッサー + GP GP合流



- 【オーガナイズ】
2. 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
 3. 方法：
 - サイドの選手はワンツートしてからクロスを入れる
 - 中は1対1 + GPの対応
- 攻撃側への働きかけ（ニア、ファアの使い分け）
- 2回連続して行う（左右）
 - GPはキャッチしたらコーチまたはレスト選手へパス

【オプション】
2対2で行う

「クロス守備」 ベーシックウォーミングアップ
MP・ストレッチ：ローテーション系、レンジ系
ステップワーク：幅の設定、複合・クロスステップ
コア・バランス：ジャンプ系、スクワット系

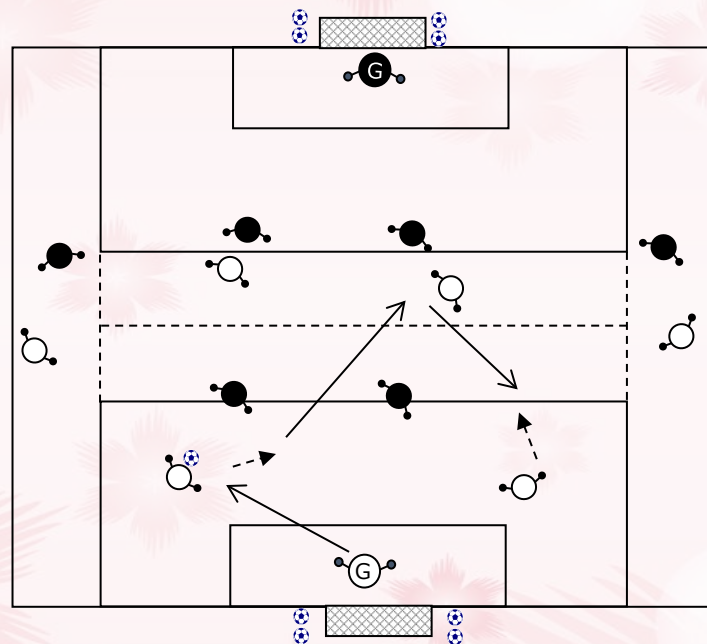
KEY FACTOR

- 【守備】
- ポジショニング（同一視）
 - Be First（先に触る）
 - シュートブロック
 - GPとの連携（プロテクション&カバー）
- 【攻撃】
- キックの質（構成要素）
 - マークを外す
 - クロスの質と入り方（ニア/ファア）
 - リバウンドの意識

GP
ポイント

- 観る（状況把握）
- スタートポジション
- プレーの判断（チャレンジ or ステイ）
- 味方との連携
- テクニックの選択（キャッチング・パンチング）

Tr.1 : 5 vs 5 + 2 クロッサー



- 【オーガナイズ】
1. 大きさ：43m×36～40m
サイドゾーン10m
 2. 用具：ボール、ゴール、ピブス、マーカー
 3. 方法
 - FPはセパレート（2-2の配置）
 - GPのバスからスタート
 - GPから直接クロッサーへのパスはなし（流れの中ではOK）
 - クロッサーもオフサイドあり

KEY FACTOR

- 【守備】
- ポジショニング（同一視）
 - Be First
 - マークの受け渡し
 - シュートブロック
 - GPとの連携
- 【攻撃】
- 優先順位（シュートの意識）
 - クロスの質と入り方
 - マークを外す

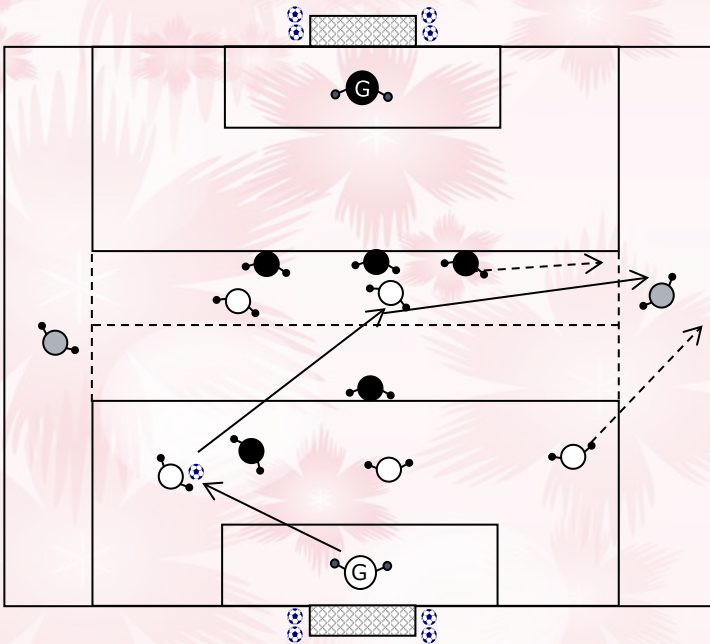
GP
ポイント

- 観る（状況把握）
- スタートポジション
- プレーの判断（チャレンジ or ステイ）
- 味方との連携
- テクニックの選択（キャッチング・パンチング）

【留意点】
基本的には同一視でBe Firstを意識させること
ボールがサイドの深い位置に入った時には危ないスペースを埋めながら対応する

トピック：クロス守備

Tr.2 : 6 vs 6 + 2 クロッサー



【留意点】
基本的には同一視でBe Firstを意識させること
ボールがサイドの深い位置に入った時には危ないスペースを埋めながら対応する

GP
ポイント

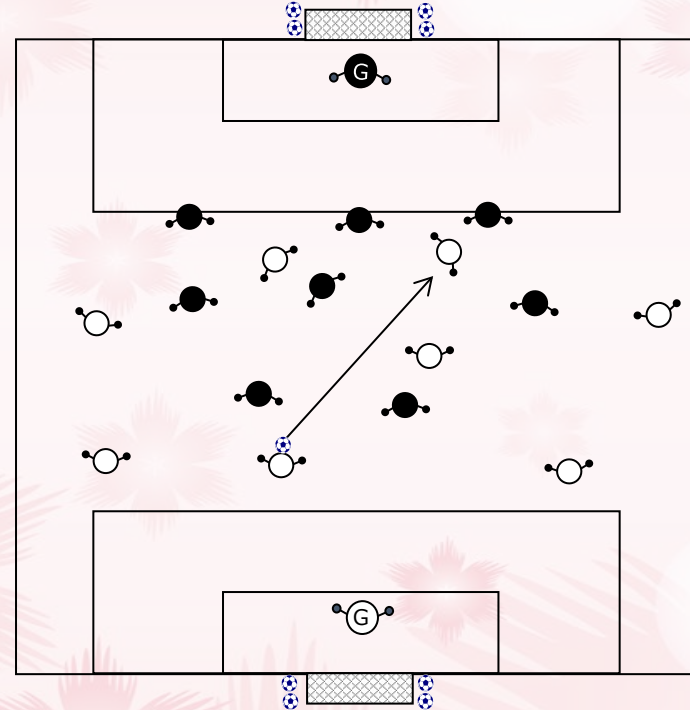
- 【オーガナイズ】
- (1) 大きさ：48～50m×40m
サイドゾーン10m
 - (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
 - (3) 方法：
 - ・1-3-2+2クロッサーで行う
 - ・アウトオブプレーはGPからスタート
 - ・クロッサーも2タッチ以下でプレー
 - ・シュートあり、オフサイドあり
 - ・サイドゾーンに攻守1名ずつ入れる
 - ・GPから直接クロッサーへのパスはなし
(流れの中ではOK)

KEY FACTOR

- 【守備】
- ポジショニング (同一視)
 - Be First
 - マークの受け渡し
 - シュートブロック
 - GPとの連携
 - リスクマネジメント
- 【攻撃】
- 優先順位 (シュートの意識)
 - クロスの質と入り方
 - マークを外す
 - 動き直し
 - リバウンドの意識

- 観る (状況把握)
- スタートポジション
- プレーの判断 (チャレンジ or ステイ)
- 味方との連携
- テクニックの選択 (キャッチング・パンチング)

Game : 9 vs 9



【留意点】
基本的には同一視でBe Firstを意識させること
ボールがサイドの深い位置に入った時には危ないスペースを埋めながら対応する

GP
ポイント

- 【オーガナイズ】
- (1) 大きさ：52.5m×60m
 - (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
 - (3) 方法：
 - ・フォーメーションは1-3-3-2
 - ・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

- 【守備】
- ポジショニング (同一視)
 - Be First
 - マークの受け渡し
 - シュートブロック
 - GPとの連携
 - リスクマネジメント
- 【攻撃】
- 優先順位 (シュートの意識)
 - クロスの質と入り方
 - マークを外す
 - 動き直し
 - リバウンドの意識

- ゲームに関わり続ける
1. ボールにプレーする前 (良い準備)
 2. ボールに対するプレー (テクニク)
 3. ボールにプレーした後 (関わり続ける)

TR・ゲームの中でGPも含めて、指導する

監督・コーチ・GPコーチとのコラボレーション

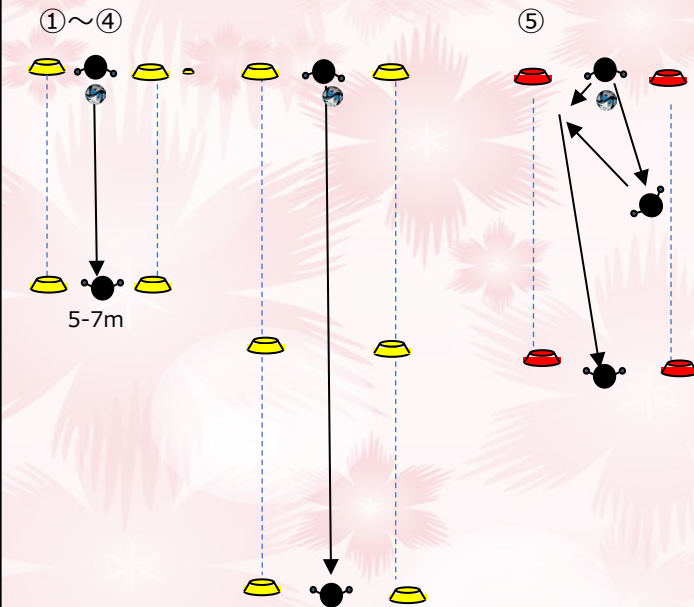
- ・役割分担（監督、コーチ、GPコーチの役割）
- ・時間管理（GPの合流タイミング）

* GPの名称の通り、近年は4局面で常に関わり続け、チームの勝利に貢献することが求められている。NTC女子U-14TRメニューは全てのトピックにGPが統合された中でTRを構成している。良いTR実行のために、全てのスタッフが共同する必要がある。



GPトピック：パス&サポート/ディストリビューション

パス&コントロール・パス&サポート



オーガナイズ

[大きさ]

[用具] ボール、マーカー

[方法]

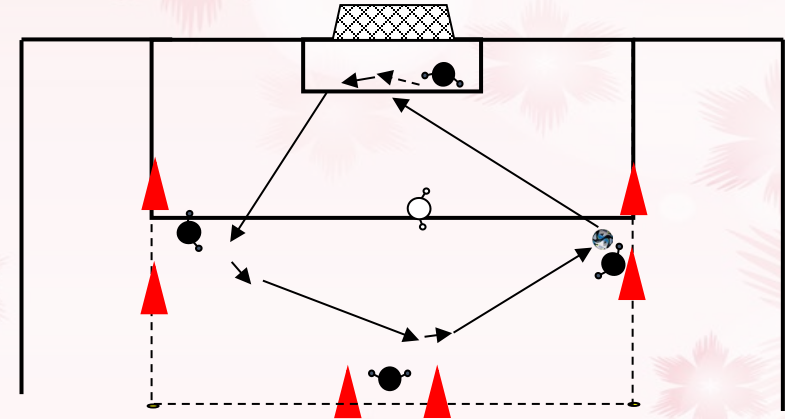
- ・2人1組で対面パス
- ①対面パス、アンダーアームスロー：11m
- ②プレスキック（グラウンダー）：22m
- ③オーバーアームスロー：22m
- ③プレスキック（ライナー）：33m
- ④サイドボレー：33m
- ⑤3人1組でパスとコントロール：22m

※テクニックのレベルが近い同士でペアを調整していく。レベルに応じて反復に時間を割いてもよい

KEY FACTOR

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●コミュニケーション ●コントロールの質（ファーストタッチ） <p>パスコースに入る、軸足の位置、面の作り方、ボールをとらえる位置</p> <ul style="list-style-type: none"> ●パスの質（キック） <p>軸足（位置、向き、踏み込み）、テイクバック、ミート（面の作り方）、フォロースルー、強さ、方向、軌道</p> | <p><サイドボレー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み込み足（つま先の方向・膝の柔軟性） ・リリースポイント ・ボールを離すタイミング ・ボールをよく見る ・当てる面の固定 ・ボールをとらえるポイント ・上体を軸足方向に傾ける ・骨盤を回転させ、足を横から振り下ろす ・ボールの中心線をごするよう蹴る | <p><オーバーアームスロー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの握り方 ・逆手の使い方 ・上体（胸椎）の回旋運動からスローイン動作への連動。 ・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 指の押出 ・ボールを離すタイミング ・フォロースルー |
|--|--|--|

パス&サポート



オーガナイズ

[大きさ] 33~40m×40m

[用具] ゴール、ボール、コーン、マーカー

[方法]

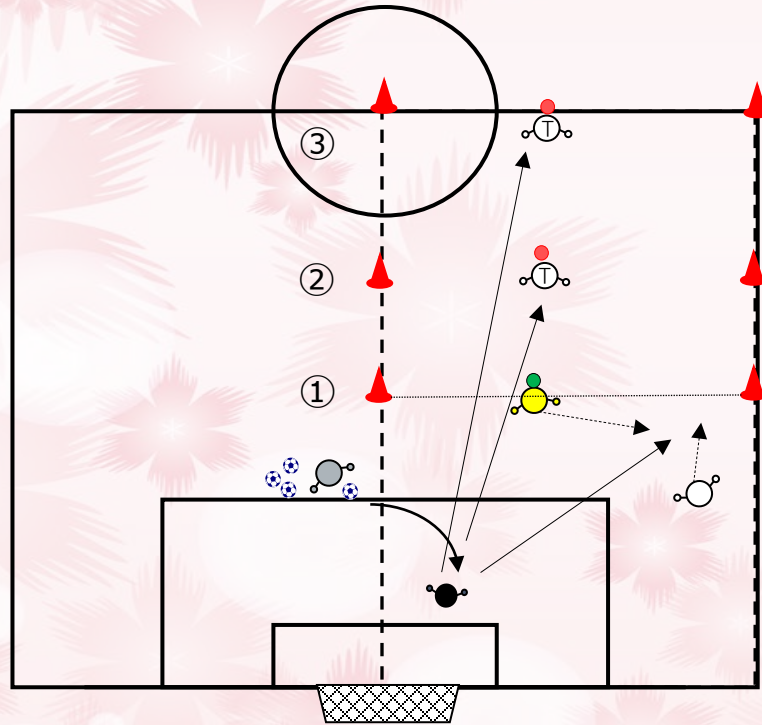
- ・ボールを保持している選手がGP, それ以外の選手がCB or SB（幅を作る選手）、ボランチ or FW（深さを作る選手）としての役割でサポートポジションを取る。
- ・中央の選手はボランチ→相手FW役（ワントップ）
- ※パスとコントロールの質、動きながらの正確なプレー、サポートのポジションとタイミングを適切に行えるようにする。
- ※発展として、相手FW役にコーチも入り2トップにする

KEY FACTOR

- ・相手を観たOFFのポジショニング
- ・相手を見たテクニックの選択と実行
- ・両足の使用。
- ・連続した関わり
- ・コミュニケーション
- ・試合を想定した(背後のゴールを意識した)プレー選択。
- ・攻撃方向を意識したパスの質。

GPトピック：パス&サポート/ディストリビューション

ディストリビューション



オーガナイズ

①GP+1対1 (ラインゴール)

- ・ゴール1つ
- ・ボール10個
- ・コーン2つ
- ・マーカー1つ
- ・ビブス2色×1枚
- ・55m×25mのグリッド
- ・コーチから配球したボールをGPがキャッチしてから攻撃を開始し、ラインを通過する

②ディストリビューション

- ・ゴール1つ
- ・ボール10個
- ・コーン2つ
- ・マーカー1つ
- ・ビブス2色×1枚
- ・55m×25mのグリッド
- ・コーチから配球したボールをGPがキャッチ。中央に配置したボランチ (イメージ) にオーバーアームスローで配球する

③ディストリビューション

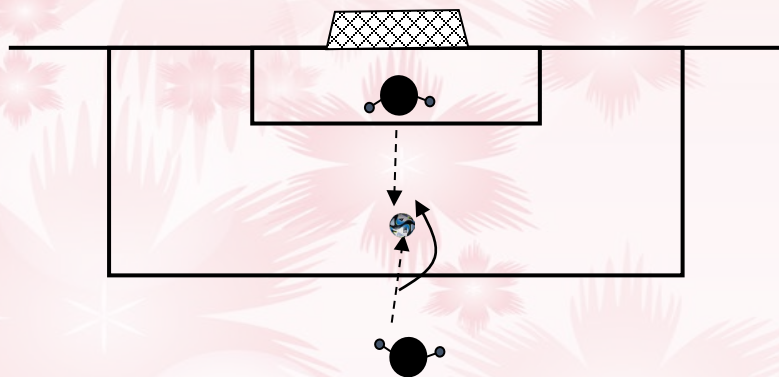
- ・ゴール1つ
- ・ボール10個
- ・コーン2つ
- ・マーカー1つ
- ・ビブス2色×1枚
- ・52.5m×25mのグリッド
- ・コーチから配球したボールをGPがキャッチ。中央に配置したFW (イメージ) にサイドボレーキックで配球する

KEY FACTOR

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ターゲットを見る (肩越し) ・踏み込み足 (つま先の方向・膝の柔軟性) ・リリースポイント ・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 ・ボールをとらえるポイント ・上体を軸足方向に傾ける ・骨盤を回転させ、足を横から振り下ろす ・ボールの中心線をこするように蹴る | <ul style="list-style-type: none"> ・観る ・コミュニケーション ・攻撃の優先順位 ・テクニックの選択 ・パスの質 |
|---|---|

GPトピック：ブレイクアウェイ

ピックアップ



※状況を説明してからトレーニングを行う

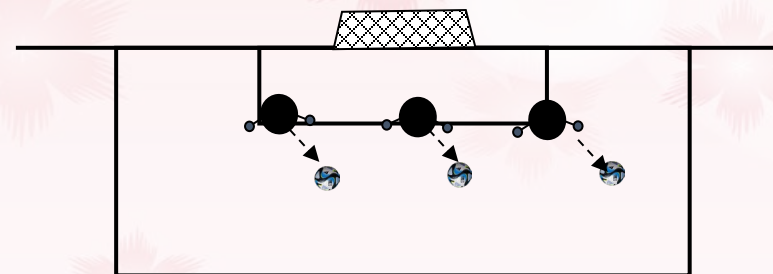
KEY FACTOR

- ・動き出し（タイミング、方向）
- ・身体の正面でボールを捕える
- ・手の出し方
- ・ボールの背後に手を置く、
- ・膝の曲げ方

留意点

- ・ボールの後方から手を出す
- ・曲げている膝は地面に付けずに、足の裏は地面につける
- ・キャッチした後はFWとぶつからないように横に避ける

フロントダイビング



KEY FACTOR

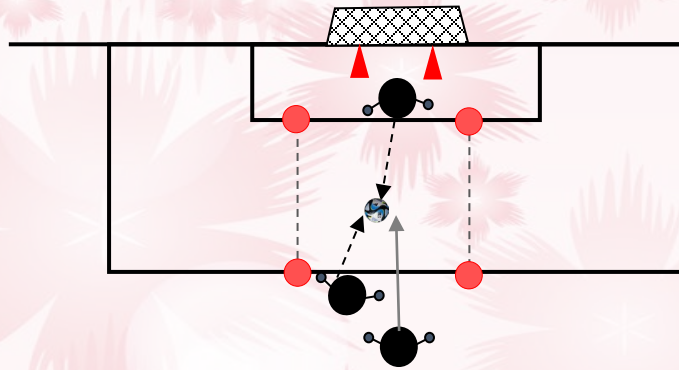
- ・開始姿勢
- ・構え、構えるタイミング
- ・アプローチのコース
- ・間合い
- ・踏み切り
- ・面を作る
- ・ボールを捕らえる位置
- ・捕球後のブロッキングのテクニックの確認
- ・声

留意点

- ・GPとボールの角度が縦方向になりすぎないようにする
- ・捕球後のブロッキングのテクニックの確認を行う。

GPトピック：ブレイクアウェイ

1 vs GP



オーガナイズ

【大きさ】 16.5m×10m

【用具】 ボール

【方法】

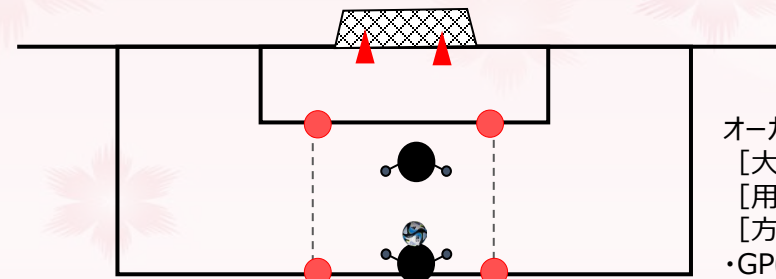
GPはコーチからの配球でピックアップorフロントダイビングの選択・実行を行う

※FW役の選手はコーチの横からスタートし、リアリティを出すためにスプリントしてボールにアプローチする

KEY FACTOR

- ・開始姿勢
- ・動き出し（タイミング、方向）
- ・テクニックの選択（ピックアップ・フロントダイビング）
- ・安全確実なプレー

1 vs GP（戻りメニュー）



オーガナイズ

【大きさ】 16.5m×10m

【用具】 ボール、マーカー、コーン

【方法】

- ・GPはPKマークからスタート
- ・FW役選手はボールを地面に置いてGPと1対1を開始する

※コーチは1playの時間を設定する
（コーチが5秒コールしながらplay）

- ①ゴールエリアのラインをドリブル通過
- ②コーンゴールへのシュート有り

KEY FACTOR

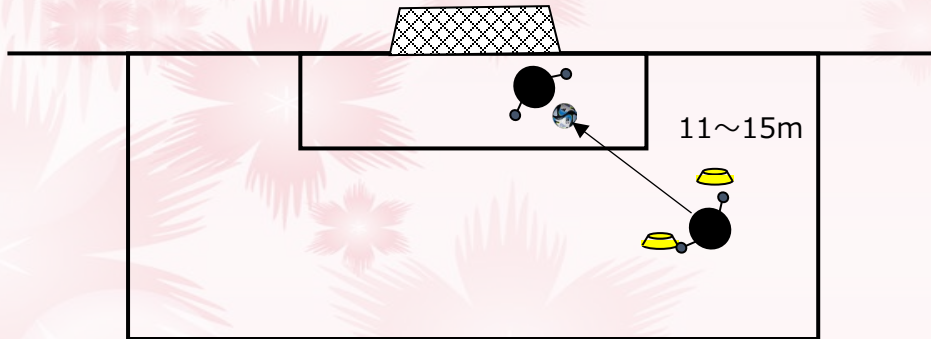
- ・構えるタイミングとその姿勢（重心、腕の位置、手の位置、スタンス）
- ・ボールに正対する
- ・ボールをよく観る
- ・奪えるチャンスを逃さない
- ・GPは相手の動きではなく、ボールに注視して対応する
- ・股下への対応は膝を地面につけないように意識する

留意点

- ・姿勢を保持し正対したまま対応する（ドリブルに対応できるスタンスを保持）
- ・ダイビングを決断したら100%掴む

GPトピック：シュートストップ

基本姿勢/キャッチング



オーガナイズ

[大きさ] 15m×7.32m

[用具] ボール、マーカー

[方法]

【キャッチング】

- ・11～15mの距離からの選手のシュートをGPがキャッチ。
- ・キックで高さを指定してシュート（グラウンダー、顔付近）
- ・黄色のマーカーの間からシュート（外足）
- ・GPはキャッチしたらボールを持ってシューター側へ移動。
- ・シューターは素早くゴール前へ移動

※予備ボールの置く位置を注意。

キッカーの邪魔にならず、

GPの視界に入らない位置に置いておく。

KEY FACTOR

- ・スタートポジション
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・スタンス
- ・手の位置と角度
- ・つま先の向き
- ・身体の正面でボールをキャッチする
- ・身体の前方でボールをとらえる
- ・ボールを良く見る（最後まで目を離さない）
- ・一回でボールを掴む
（両手が同時にボールに触れる）

【基本姿勢】

- ・スタンス
- ・つま先の向き
- ・股関節・膝関節・足関節の角度
- ・肘の角度と腕・手首のポジション
- ・上体の角度（胸椎・腰椎のポジション）
- ・首の角度と頭のポジション

【キャッチング】

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

- ・ボールをサイド（両側）から「挟む」のではなく背後から「つかむ」
- ・キャッチの際に後方に第二の壁を作る

留意点

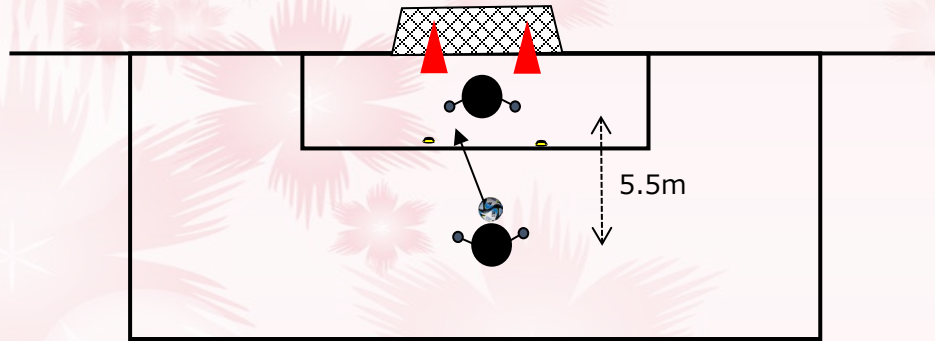
- ・前後左右のスタートポジションを意識させる
- ・マーカーなどでシュートコースを可視化させ、簡単に倒れないことを促す
- ・正しい姿勢、テクニックを反復し獲得させる

レベルに応じて、より角度のないところからサーブするような工夫を適宜行う。

キッカー側からのシュートコースの見え方を確認する。

GPトピック：シュートストップ

ローリングダウン



オーガナイズ

【大きさ】 5.5m×7.32m

【用具】 ボール,フラットマーカー,コーン (必要に応じて)

【方法】

【ローリングダウン】

- ・GPが手投げで配球① (左右指定)
- ・サブした選手がGPに入る② ローテーション
- ・ローリングダウンの方向は前のGPと逆方向

高さ： 肩上 (5.5m) 両手投げ
グラウンダー (8m) キック

フォームが獲得できたら徐々に強い配球にしてもよい。

※インサイドキックで強めのボール

※配球に関して

コーチが最初にデモを見せて配球の質を伝える。

KEY FACTOR

- ・スタートポジション
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・スタンス
- ・手の位置と角度
- ・つま先の向き
- ・身体の正面でボールをキャッチする
- ・身体の前方でボールをとらえる
- ・ボールを良く見る (最後まで目を離さない)
- ・一回でボールを掴む
(両手が同時にボールに触れる)

【基本姿勢】

- ・スタンス
- ・つま先の向き
- ・股関節・膝関節・足関節の角度
- ・肘の角度と腕・手首のポジション
- ・上体の角度(胸椎・腰椎のポジション)
- ・首の角度と頭のポジション

【ローリングダウン】

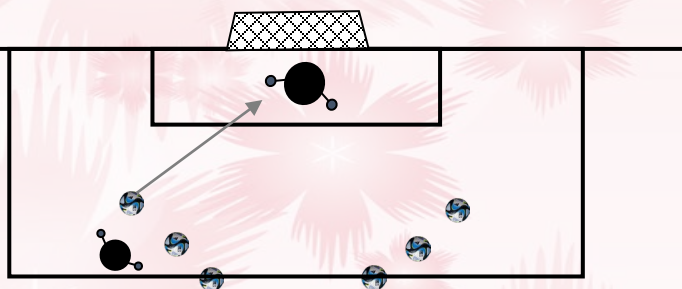
- ・プレーの方向.
- ・安全確実なキャッチング.
- ・グラウンダーのボールは3点で捕球する意識.
- ・身体の正面でボールを処理する.
- ・身体の側面で着地する.
- ・身体の下側から順に着地する.
- ・キャッチした後にホールドする.
- ・起き上がる際の手のつき方.

留意点

- ・GPのスタートポジション
- ・プレー方向 → ボールに対してアタックする
- ・ボールサイドの足に重心を移動させる
- ・キャッチの瞬間、ソフトに触る
(音が出ないように)
- ・着地後に肘を開かない
(ファンブルの原因を作らない)

GPトピック：シュートストップ

アングルプレー（１）



オーガナイズ

〔大きさ〕 ペナルティーエリア

〔用具〕 ボール、マーカー

〔方法〕

・サイドにあるボールに構えてからシュートストップ

・返球はアンダーアームスロー

（左には右手で、右には左手で正確に投げる）

①シュートは静止球でGP正面へ

左右6箇所の静止球に対して適切なポジションをとり、自分で確認してポジションをとれるようにする。

②シュートは静止球で空いているサイドへ

③シュートは外側持ち出しからフリー

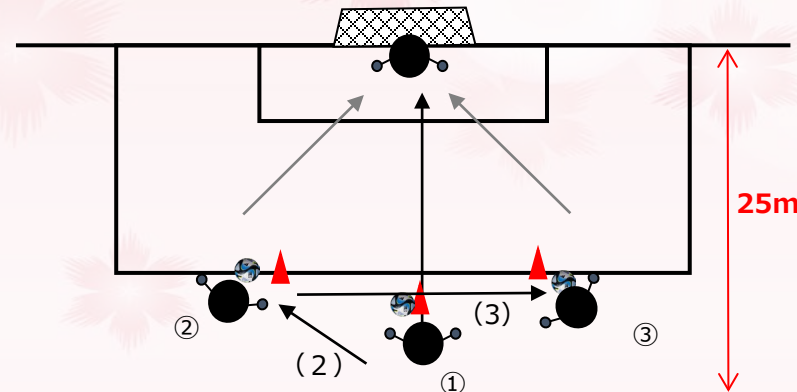
KEY FACTOR

- ・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ポストを結んだ等角線上
- ・ボールに正対する
- ・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

留意点

- ・選手自身が目安を観てポジションを修正できるようにする
- ・キッカーのボールの質にも言及する
- ・コーチがデモンストレーション

アングルプレー（２）



〔ルール&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）サイドからサイドへパスしてシュート

- パス→コントロールしてシュート

KEY FACTOR

- ・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ポストを結んだ等角線上
- ・ボールに正対する
- ・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

〔サイドステップ〕

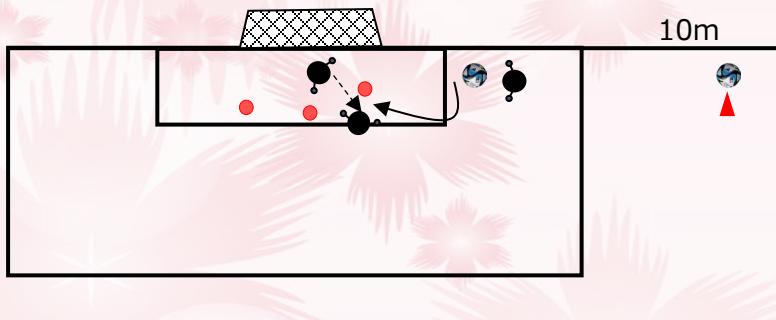
- ・できる限り両足を地面につけて移動する
- ・足幅は基本姿勢のときの幅を保つ
- ・ボールに正対する

〔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

GPトピック：クロス守備

ジャンピングキャッチ



コーチの正しいデモ。前後左右からの視覚的なデモ。
正しい動作の認識をさせる。

オーガナイズ

[大きさ] 16.5m×68m

[用具] ボール、ゴール、コーン

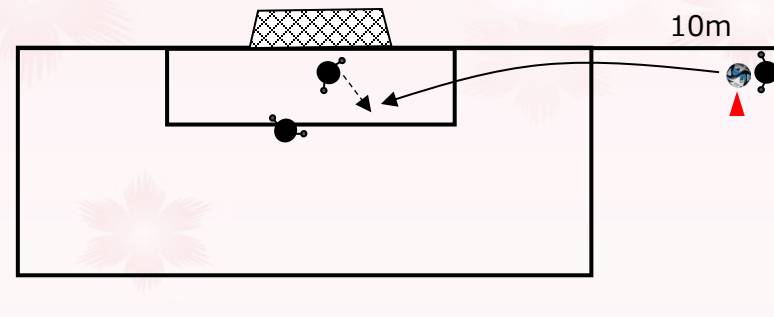
[方法]

・選手のスローでの配球を行う

KEY FACTOR

- ・スタートポジション
- ・開始姿勢
- ・動き出し（タイミング、方向）
- ・ジャンプ動作
- ・空中姿勢
- ・ボールを捕える位置
- ・手の形（1回で掴む）
- ・着地

ジャンピングキャッチ/パンチング（キックでの配球）



オーガナイズ

[大きさ] 16.5m×68m

[用具] ボール、ゴール、コーン

[方法]

- ・選手のキック（静止球）での配球を行う
- ・着地後はクロッサーへ正確なスローorキックで返す

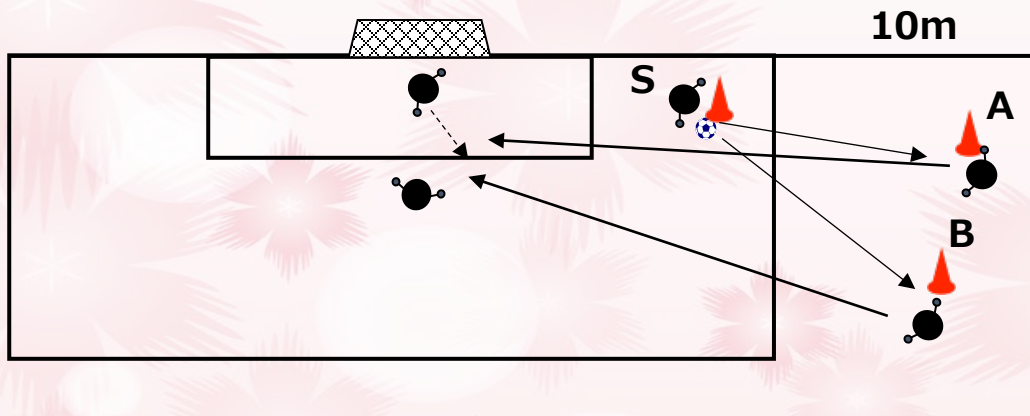
※キッカー役はGPが行うが、どうしてもキックができないようであれば、キッカー役はコーチが行う。

KEY FACTOR

- ・スタートポジション
- ・開始姿勢
- ・動き出し（タイミング、方向）
- ・ジャンプ動作
- ・空中姿勢
- ・ボールを捕える位置
- ・手の形（1回で掴む）
- ・着地

GPトピック：クロス守備

ジャンピングキャッチ/パンチング（キックでの配球）



オーガナイズ

[大きさ] 16.5m×68m

[用具] ボール、ゴール、コーン

[方法]

- ・選手のキック（静止球）での配球を行う
- ・着地後はクロッサーへ正確なスローorキックで返す

①SポイントからAポイントのキッカーへパス。

そのパスをワンタッチでクロス

②SポイントからBポイントのキッカーへパス。

そのパスをワンタッチでクロス

***キッカーの状況に応じて、配球の方法を変更**

***それぞれ左右行う。**

KEY FACTOR

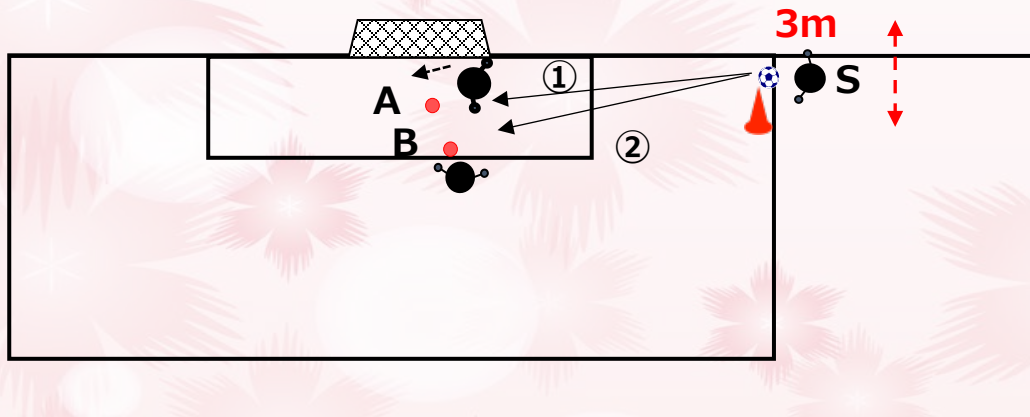
- ・スタートポジション
- ・開始姿勢
- ・動き出し（タイミング、方向）
- ・ジャンプ動作
- ・空中姿勢
- ・ボールを捕える位置
- ・手の形（1回で掴む）
- ・着地

留意点

- ・強く勢いよく地面を踏み切る
- ・振り上げ足、腕の振りも使って勢いをつけてジャンプする
- ・振り上げ足は地面と水平まで上げて相手をブロックする
- ・踏み切り足は地面を押してまっすぐ伸ばしきる
- ・ブロックした足はすぐに下さない
- ・ボールを前方でとらえる
- ・キャッチしたあとはボールを抱え込む
- ・ゴール前でのTRなので、ボールの位置（角度と距離）とFWのポジションをイメージさせて、ポジショニングに言及する。
- ・手投げの際に、ニア・センター・フォアへのクロスへの初動の違いを提示する。

GPトピック：クロス守備（カットバックへの対応）

ローリングダウン・ステッピング（シュート対応）



オーガナイズ

〔大きさ〕 16.5m×68m

〔用具〕 ボール、ゴール、コーン

〔方法〕

・選手のキック（静止球）で①②方向への配球を行う

①SポイントからAポイントマーカーを狙ってパス。

②SポイントからBポイントマーカーを狙ってパス。

FW役の選手はそのパスをシュートする。

* 状況を説明してからTRを行う。

* それぞれ左右行う。

KEY FACTOR

- ・スタートポジション
- ・開始姿勢
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・動き出し（タイミング、方向）
- ・プレーの方向
- ・ボールを捕える位置
- ・素早い移動（ステップの切り替え）
- ・手の形（1回で掴む）
- ・テクニックの選択（キャッチングorディフレクティング）
- ・安全確実なプレー

留意点

- ①・GPのスタートポジション（状況を説明する）
 - ・キッカーのボールの質にも言及する。
 - ・プレーの方向（ボールに対してアタックする）
- ②・GPのスタートポジション（状況を説明する）
 - ・キッカーのボールの質にも言及する。
 - ・クロスステップからサイドステップへの切り替えについて言及する。
 - ・コーチがデモンストレーションを行う。