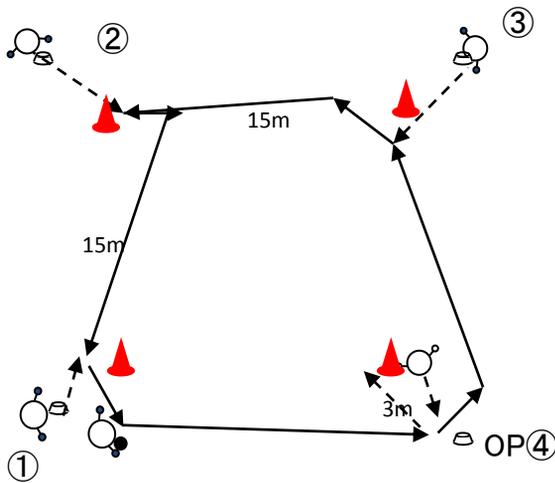


# W-up パス&コントロール



※さまざまなコントロールからのパス

## オーガナイズ

(1)大きさ: コーン間15m、コーン～マーカ―3m

(2)用具: ボール、コーン、マーカ―

(3)方法:

①外側のマーカ―からスタート、コーンとマーカ―の間へのパスをボールに寄りながら外側の足でオープンにコントロールしてパス

②外側のマーカ―からスタート、コーンへのパスをパスが来た方向にコントロールして内側の足でパス

③外側のマーカ―からスタート、コーンへのパスを前方向にコントロールしてパス

OP

④内側のコーンから外側のマーカ―にステップして①②③の複合でボール状況と受け手のアクションで合わせていく

## キーファクター

- ・パスの質
- ・動きながらのコントロールの質
- ・観る→パス方向を意識・認識しておくこと
- ・動き出しのタイミング
- ・ボールに寄る
- ・パス&ムーブ→次の準備を常に意識させる

## 留意点

- ・主導権を握るために動きの習慣化 (パス&ムーブ、ボールに寄る)
- ・ゆっくりでも動きながら、パスとコントロールが正確にできることを目指す
- ベーシック(シンプル)なことから、積み上げること
- ※良く観察してジャッジすることが大切 ←シンクロコーチング
- ※全体にねらいを伝える ←フリーズ+デモ
- ※左右行うこと(重要)
- ※動きの習慣(蹴った足が一步)
- ※遠い足でプレーすることを意識させる
- コーチング(積み上げ)
  - 1 精度 パスの質→正確さ、強さ、意図  
コントロールの質→動きながらボールと一緒に  
→意図的に  
→選択肢のある置きどころ
  - 2 観る いつ→どこを(何を)
  - 3 動き出すタイミング  
顔を上げて→蹴れる瞬間+マークを外す動き(チェック)

動きながらプレーするために

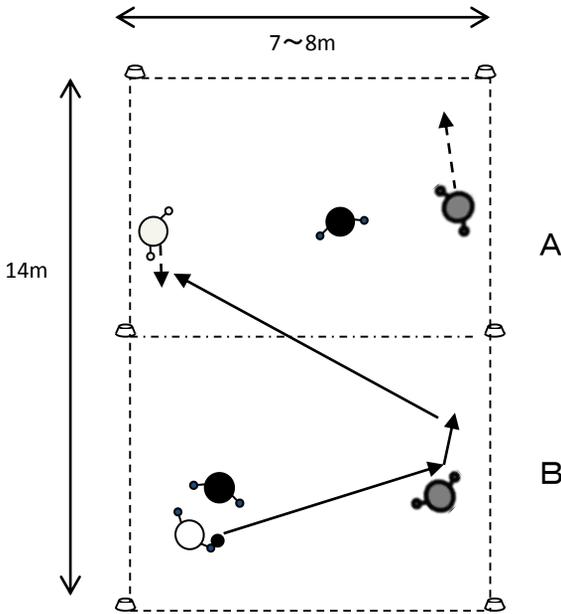
②ボールがきた方にコントロール

→オープンにコントロールからクロスのキックをさせることもねらい

OP④マーカ―で止まってコントロールしてプレーしてしまう

→タイミングが速い、マーカ―までしかバックステップしない、ステップ・身体の向きも含めて準備が悪い

# Tr.1 4対2 (2対1+2対1)



### オーガナイズ

(1)大きさ: 7-8m、14m

(2)用具: ボール、マーカー、ビブス

(3)方法:

3色に分かれて同じグリッドに3人入ってプレーする。

攻撃者はボールを保持しながら、パス交換する。

守備者は自分のゾーンで守備する。

### キーファクター

- ・パスとコントロールの質
- ・観る(ボール、味方、相手、スペース)
- ・コミュニケーション
- ・良い準備
- ・動き出しのタイミング

### 留意点

ボールを失わないために!

#### 質の追求

- ・相手のいる中で、パス&コントロールの質を高める
- ・選択肢のあるボールの置きどころ
- ・選択肢になるサポート(ポジショニング)
- ・受け手に前を向かせるパス(右足、左足)
- ・身体の向き
- ・主導権を握るために動きの習慣化(パス&ムーブ、ボールに寄る)

※テクニックにフォーカス

DFを観ての、オンのコントロールを強調

空いたスペースにコントロール

相手の逆を取る → フェイント

積み上げ → オフの準備・ボール状況で良い準備

守備(ボールを奪うための1stDFの判断と2ndDFの判断に働き掛け)

※働きかけ 何を狙っているか!

予測・制限・アプローチ・ボールを奪う

W-upで行ったトレーニングを相手がいる中でプレーさせる

相手がある中で意図あるプレー

・コントロールを動かす(意図がある足元のコントロールもある)

ボール状況と相手を見てポジションを取り続ける

スクリーンターン

・良いプレーはほめる → 良いプレーの連続からは

でないプレーはコーチが理解する(意図的にさせる必要はない)

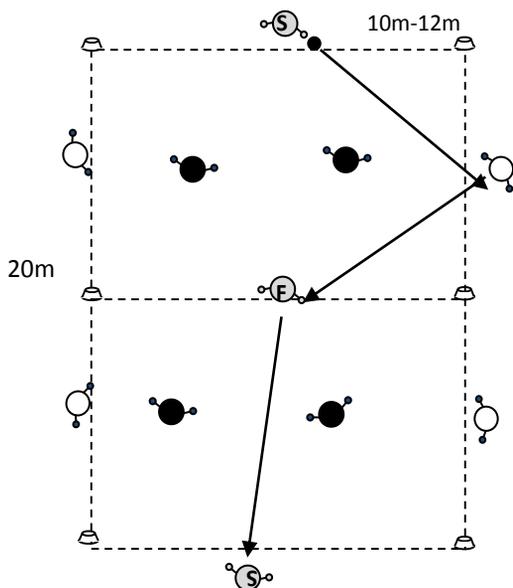
コミュニケーションは声だけでなく、アイコンタクト、アクションなどを含む

### 守備

隙をのがさない → ジャッジする

- ・コントロールミス
- ・顔が下がっている
- ・選択肢がない
- ・パススピードが遅い

# Tr.2 4対4+1フリーマン+2サーバー（7対4）



### オーガナイズ

- (1)大きさ: 20m × 10m-12m
- (2)用具: ボール、マーカー、ビブス
- (3)方法: 攻撃側は、攻撃方向を意識してボールを失わずに長軸方向に運ぶ。  
**攻撃側はラインを意識してポジションを取る**  
**プレーは外側でもOK(1mぐらい)**  
**守備側はグリッド内でプレーする**
  - ①守備側を固定する。(時間で交代)
  - ②ボールを失った場合は攻守交代

成功に導くために要素が多いトレーニングなのでランダムコーチングに気をつける

発問整理しておく(観る)

- ・W-up いつ→どこ→複数
- ・Tr1 いつ→どこ→複数→何を(相手・味方)

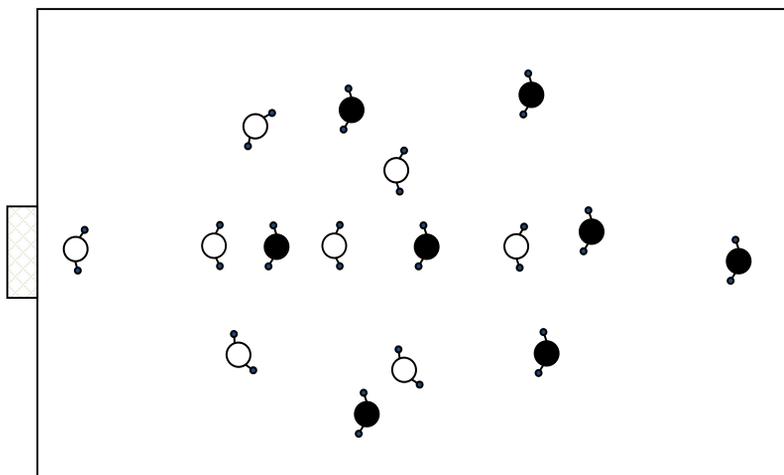
### キーファクター

- ・観る
- ・コミュニケーション
- ・攻撃の優先順位
- ・良い準備(身体の向き)
- ・コントロールの質
- ・パスの質
- ・動き出しのタイミング
- ・サポートの質

### 留意点

- ・グループでボールを失わないための良い準備、身体の向き、ポジション、パスコースを作る
- ・段階に応じて、コントロールの質 攻撃の優先順位を考えたプレーに働きかける
- ・守備側への働きかけ
- ・レベルに応じてフリーマンの動きに制限を加える(ハーフラインを意識したポジションで動きすぎない)

# Game 7対7+GK



### KEY FACTOR

- ・観る
- ・コミュニケーション
- ・攻撃の優先順位
- ・良い準備(身体の向き)
- ・コントロールの質
- ・パスの質
- ・動き出しのタイミング
- ・サポートの質(ポジション)

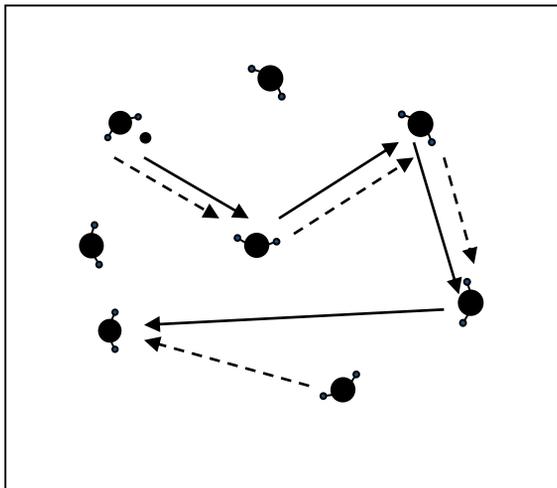
### テーマから

- 相手を見て判断させる
- 相手を見てポジションを取り続ける(サポートし続ける)
- 観るための準備(体の向き)

# W-up

## ①パス&コントロール

20m~25m



### オーガナイズ

(1)大きさ: 20m~25m × 20m~25m

(2)用具: ボール、マーカー

(3)方法: ・8人でパス

### ボール2個で

①フリーで動きながらパス&コントロール

②パスしたらアプローチ

2~3秒間 → 対応する

**※1対1の対応を間に入れる**

### ボール1個で

③一番近い人がアプローチ

(ボールを奪ってOK、2~3秒間奪いに行く)

### キーファクター

アプローチ

ファーストタッチの対応

観る・予測

### 留意点

最初に8人ボール2個でパス&コントロールをしっかりと行う  
アプローチの目的を忘れない

(ボールを奪う為、相手の自由を奪うために移動中に少しでも寄せる。)

**100パーセントでやらせる(3~5秒間でもいいから)**

チャレンジの優先順位

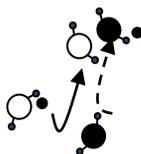
闇雲に行くのではない→レクチャーでフォロー

コーチの声かけとして **奪わない×**

**相手との距離にチャレンジさせる(手でタッチできるぐらい)**

→対応

## ※1対1の対応



### オーガナイズ

(1)大きさ: フリー

(2)用具: ボール

(3)方法: ドリブルを大きくしたタイミングでからだを入れてボールを完全に奪う

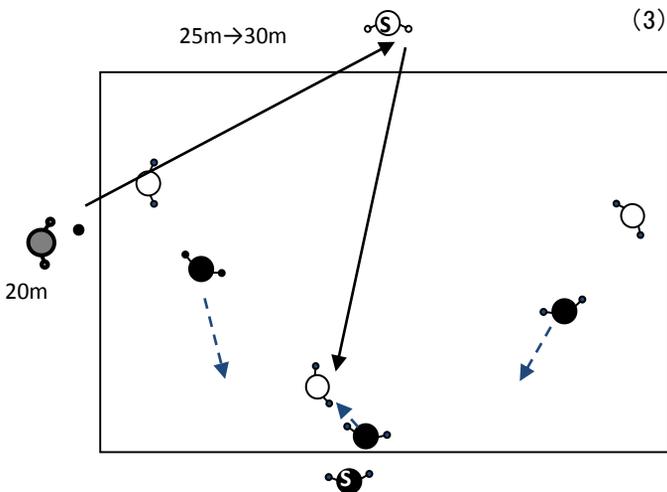
### 留意点

タイミングをつかませる

完全に体を入れる(上体だけにしない)

W-UPの中に入れる

## Tr.1



### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 20m × 25m → 30m
- (2) 用具: ボール、ビブス、マーカー、コーン
- (3) 方法: サーバーからスタート ラインゴール

### キーファクター

- ・オンとオフのポジショニング
- ・観る → 予測
- ・チャレンジの優先順位
- ・チャレンジ&カバー(1stDFの決定)
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション
- ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え

### 留意点

アラートな状態から、ボールを奪いに行くことを促す  
 ボール状況に応じたポジションを獲得する  
 サイズを広げて難易度をあげる  
 攻撃側 働きかけで互いに観ること、ポジショニングを考えさせることで質の追求を行う

隙をのがさない → ジャッジする

- ・コントロールミス
- ・顔が下がっている
- ・選択肢がない
- ・パススピードが遅い

※1stDF質の向上とオフでは状況を考えて常に良いポジション取り続けることを求める。

そのために目の前のこどもたちによってオーガナイズを使い分ける。<ランダムコーチングに気をつける>

オーガナイズの変化と求めるもの

・サーバーへのリターンパスあり

→ボールへのアプローチとサーバーに返されたらポジションの取り直し (チャレンジ&カバー)

・サーバーがワンタッチのみ

→予測しやすくなりアプローチできる アプローチの質に働きかける (時にはパスカットを狙える)

→状況としてマンマーク気味に対応してしまう

・サーバーへの直接リターンなし

→1stDFの対応で、2ndDFの予測、連動を考えさせる

・サーバへバックパスなし

→ボールに対してプレッシャーをかけて、奪う(成功体験)

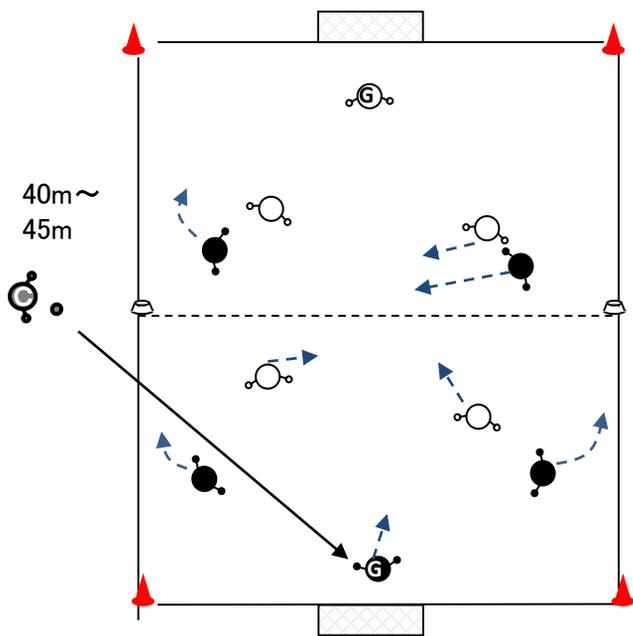
→状況としてマンマーク気味になってしまう

・サイズを30mに広げる

→マンマークだけになるとスペースが大きくなるため→マークとカバーのポジションを考えさせる

※サーバーにGKを入れてDFとのコミュニケーション(コーチング)をとって連携して守備をする

# Tr.2 2対2+2対2+GK



### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 40~45m x 25m
- (2) 用具: ボール、ゴール、ビブス、マーカー、コーン
- (3) 方法:
  - ・セパレート(プレーエリア限定)
  - ・コーチからの配球
- オプション エリア間の進入
  - ① フロントコートにボールが入ったときに守備者が1人入って良い(プレスバック)
  - ② 攻撃側も1人入って良い

### キーファクター

- ・オンとオフのポジショニング
- ・観る → 予測
- ・チャレンジの優先順位
- ・チャレンジ&カバー(1stDFの決定)
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション
- ・GKとの協力
- ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え

### 留意点

攻守 2つの選択肢を持ちながらプレーすることが基本

攻撃 動きながらのプレーできるポジション→幅と厚みを効果的に!

パスの選択肢 →動きながらのコントロールの質 ドリブルとパスの選択肢 等

守備 オフでマークだけにならないように! チャレンジとカバーを常に意識する(どちらにも行ける)ポジションを取り続ける

2ndDFはボール状況やエリアでポジションが変わってくることを気づかせる(深み・味方との距離)

5人が協力してボールを奪うためのコミュニケーション(声で助け合う)

発展で②になると、攻撃側も入ってくるので状況によって、プレスバックorゴール方向に戻る

※ GKに攻撃の優先順位を意識さ、守備側にも対応を考えさせる

ゴールが入ったのでゴールを意識させる。前後でどう守備するか →予測を含めてボール状況で駆け引きする

GKは、ゴールとDFの背後のスペースも守る →DFと連携に繋がっている

スペースとマークを意識してポジションを考えさせる →発問で引き出す (Tr1で広げて行うことは必要)

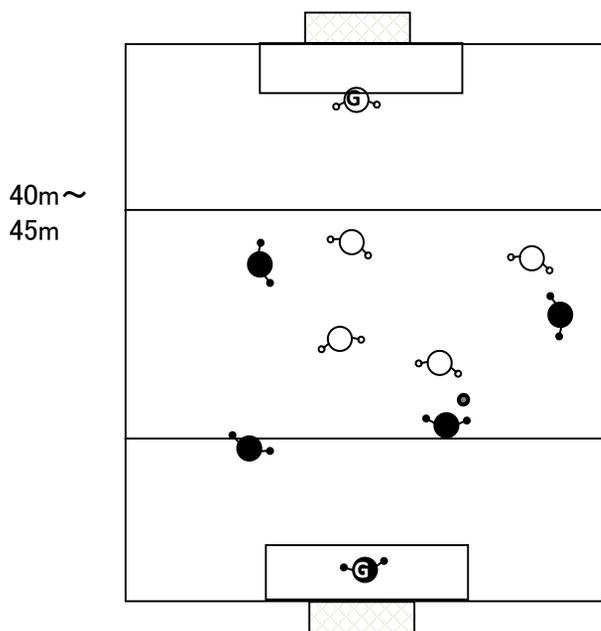
→意識として奪いに行かずことを大切にしたい

注→2ndDFが規制ありきで、1stDFの状況を観ずにポジションを取ってエラーが多い

注→当然として、規制からボールを奪いに行くプレーは必要である

注→前2人が判断なく間をしめる× エラーで発問

## Game 4対4+GK



### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 40m~45m × 29m
- (2) 用具: ボール、ゴール、ピブス、マーカー、コーン
- (3) 方法: コーチからの配球 ⇒ GKからのスタート

### キーファクター

- ・オンとオフのポジショニング
- ・観る → 予測
- ・チャレンジの優先順位
- ・チャレンジ&カバー(1stDFの決定)
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション
- ・GKとの協力
- ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え

### 留意点

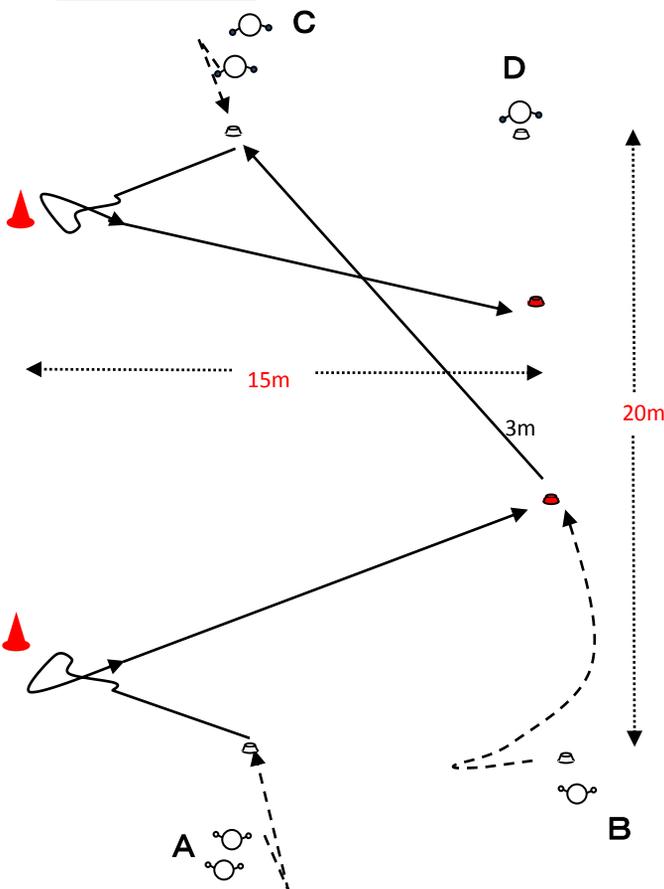
- ・前方、後方にスペース、幅もあるゲーム
- ・背後を突かれない。
- ・攻守のバランスを考えながらプレー

### GKポイント

- ・常にボール状況や周りの状況を観ながら攻守においてポジションをとりつづけているか。
- ・コミュニケーション(コーチング)
- 1stDFの決定、オフのポジショニング、攻撃時リスクマネージメント

W-up

パス&コントロール (スクリーン&ターン)



オーガナイズ

(1)大きさ: 20m、15m

(2)用具: ボール、コーン、マーカー

(3)方法:

①Aはコーンに向かってドリブルして270度ターンをしてから、Bへパスし、Bのポジションへ移動。

②Bは手前のマーカーでパスを受け、Cへパスし移動

③CはAと同じくコーンへドリブルしてターン、Dへパス

コーンに仕掛ける前の動きは、1・2どちらでもOK

1 スペースを空けておいてマーカーで受ける

2 マーカーからバックステップして、ボールを受ける

キーファクター

- ・観る
- ・ターンの質
- ・パスの質
- ・動きながらのコントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・パス&ムーブ
- ・サポートの意識

留意点

質の追求 (ゆっくり正確にプレーさせることから積み上げ)

1 スクリーンターンの質

しっかりとボールをフックする、相手とボールの間に体を入れてスクリーンターン

2 パスの質

相手から遠い足でパス、マーカーでボールと人が出会うこと

3 サポートの質

ボール状況で考えさせる、近い場所から → 全体の関わりへ

※発展 状況でパスを出す場所を変化させる

・主導権を握るために動きの習慣化(パス&ムーブ、ボールに寄る)

・7人から9人でボール2球にして、運動量を確保

・コーンにDFとしてコーチが入ってリアリティーを!

・270度ターンのドリルであるが、ターン→パス→そのあとのサポートまで求めたい。

・ターンの後にパスするところだけでなく、前方を観る意識を働かせる→ゲームにつなげる意味でも(全員が関わる意識)

・アウトサイドでターンした場合、逆足(遠い足)でパスが基本

・慣れてきたらターンのスピードを要求する。(ワンタッチや「ツータッチでのターン)

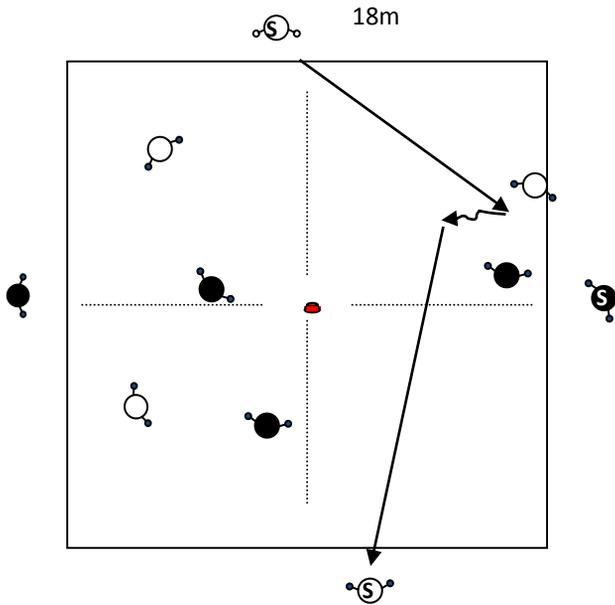
・ターンからパスまでを早くすることで、ターンした足と逆足のインサイドパスだけでなく、ターンした足でのアウトサイドでのパスも出てくる。

・受け手とのコミュニケーション(観ておく)、受け手の動き出しのタイミングまでも働かせる

・中央で動きながらボールを受ける時、互いに観て対応を促す

・ボール状況で、距離感を変える!

# Tr.1 3対3+2サーバー



## 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人のサーバーでボールを保持しながら1往復で得点とする

外のサーバーはレベルに応じてタッチ制限をする(できるだけアンダー2タッチでプレー)

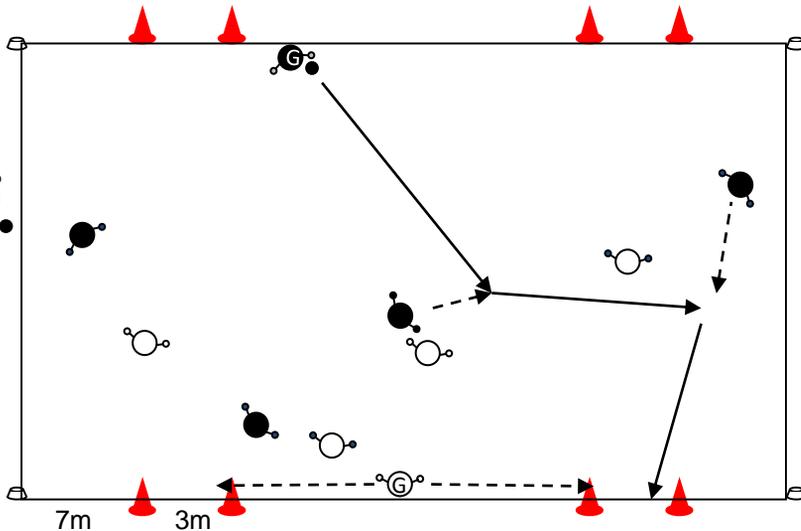
## キーファクター

- ・観る
- ・コミュニケーション
- ・ポジションのバランス
- ・攻撃の優先順位
- ・良い準備(身体の向き)
- ・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
- ・サポートの質

## 留意点

- ・落ち着いてプレーさせるためにポジションを取り続ける
- ・テクニックを発揮する
- ・センターにマーカーを入れて4分割のスペースに2人入らないように意識付けすることで3人が互いに観てポジションを取ることができる
  - ずれ、ギャップができる(得する)
  - 中の3人は互いを意識するが優先順位(サーバー)の意識が薄れるので状況で働きかける
- ・自ら前を向くチャンスを逃さない
- ・中の3人とサーバーの関係を意識させる
- ・主導権を握るために動きの習慣化(パス&ムーブ、ボールに寄る)
- ・ボール状況で、距離感を変える!
- ・攻撃の質を高めるために守備への働きかけを忘れない。チャンスがあればサーバーへの守備にも働き掛ける
- ・奪うチャンスを逃さない(サーバーに対しても)

# Tr.2 4対4+サーバー (4ゴール)



### GKポイント

攻撃: サポートポジションをとり、関わり続ける  
 守備: コミュニケーション(コーチング)  
 1stDFの決定、オフのポジショニング

### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 25 × 35m, ゴール幅3m (7m)
- (2) 用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス
- (3) 方法: コーンゴールへのシュートで得点。  
 サーバーはライン上で守備をしてよい。  
 サーバーの入れ替わりあり。

GKの立ち位置はライン上が基本  
 発展では、FP持ち出して入れ替わりもある

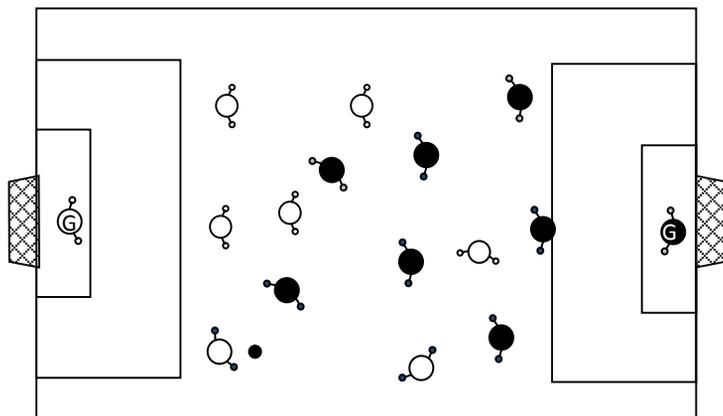
### キーファクター

- ・観る
- ・コミュニケーション
- ・ポジショニング
- ・攻撃の優先順位
- ・良い準備(身体の向き)
- ・動き出しのタイミング
- ・動きながらのコントロール
- ・スクリーン&ターン
- ・パスの質

### 留意点

- ・全員が関わり続けボールを保持する
- ・主導権を握るために動きの習慣化  
(パス&ムーブ、ボールに寄る)
- ・ボール状況で、距離感を変える!
- ・効果的にサーバーを活用する
- ・守備側への働きかけ
- ・サーバーのオン、オフの関わりとバランス
- ・奪うチャンスを逃さない(GKに対しても)

# Game 7対7+GK



### GKポイント

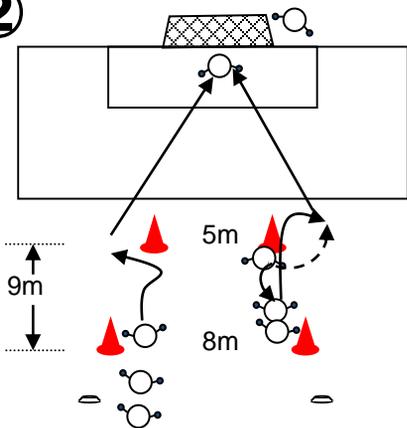
・常にボール状況や周りの状況を観ながら攻守においてポジションをとりつづけているか  
 ・コミュニケーション(コーチング)  
 1stDFの決定、オフのポジショニング、攻撃時のリスクマネージメント

### キーファクター

- ・観る
- ・コミュニケーション
- ・ポジショニング
- ・攻撃の優先順位
- ・良い準備(身体の向き)
- ・動き出しのタイミング
- ・動きながらのコントロール
- ・スクリーン&ターン
- ・パスの質

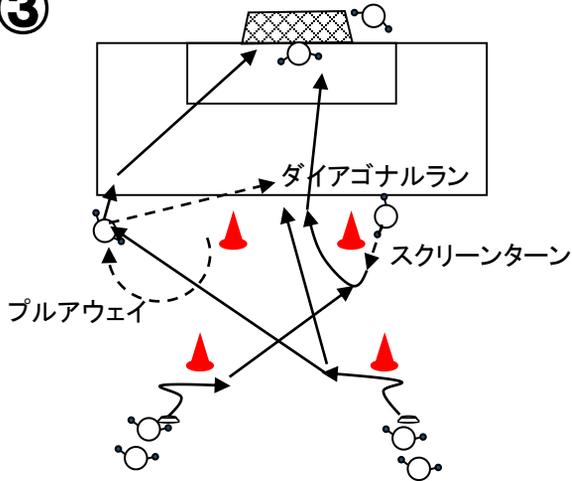
## W-up シュートドリル

①②

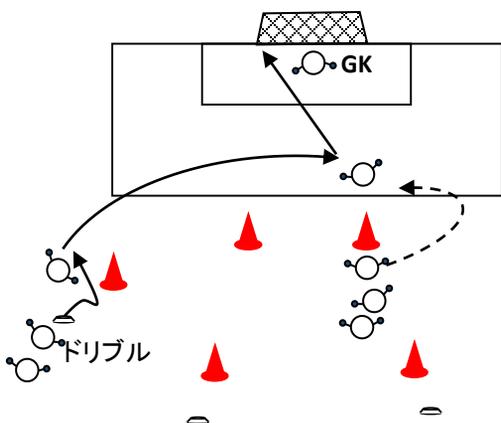


①ドリブル～シュート ②ヘディングリターン～シュート

③



④



### オーガナイズ

(1)大きさ:ペナルティの手前で受ける。  
スタート位置はレベルに応じて調整。

(2)用具:ボール、ゴール、マーカー

(3)方法:対面パス

①ドリブルからコーンをかわしてシュート

②手で投げたボールをヘディングでリターンからボレーシュート

③スクリーンターン・プルアウト・ダイアゴナルランからシュート

※アクションでボールを引き出してからシュート

④横からのボールをシュート

### キーファクター

- ・観る
- ・ボールをしっかりとらえる
- ・正確なシュート
- ・左右両足を使う
- ・パス&コントロールの質 (ボールの置きどころ)
- ・動き出しのタイミング
- ・コントロールからシュートをはやく
- ・リバウンドの意識

### 留意点

ゆっくり正確にからスタート⇒コントロールからシュートをはやくまで  
ボールをしっかりとらえる中で4隅を狙う  
(ここではゴールすることより、4隅やコースを狙うことを強調する)強調  
コーンがオフサイドライン

①②GKに入るのはFPのローテーション ③GK合流

③パスを出す方も、選択肢を持つ(シュート・パス)

→準備 GKへの働きかけも

③パスの出し手はコーン(相手)を内側にかわす。蹴れるタイミングで動き出す

→ コーチがDFに入って 求めるものを引き出す(相手との駆け引き)

③④ダイナミックなアクションからシュートをさせたい(リアリティー)  
タイミングを大切にする (デモ)

④クロス相手(コーン)の背後で受けてワンタッチシュート

※OP浮き球クロスは選手のレベルに合わせて入れる

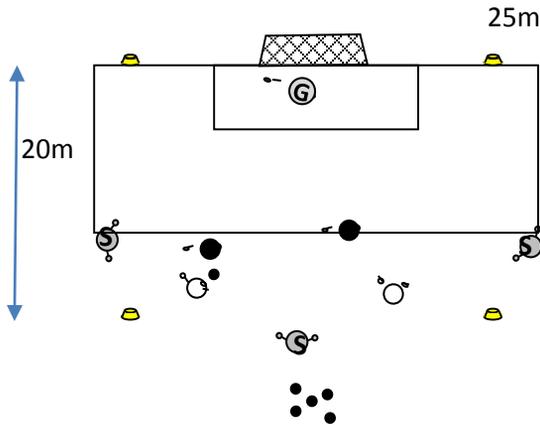
※ジャッジを大切にする

コントロールの質(置き所)

観る(観ておく、移動中に観る、体の向き)

タイミング 踏み込み足 インパクト シュートコース 打った後

## Tr.1 2対2+3サーバーのゲーム



### オーガナイズ

(1)大きさ: 20m × 25m

(2)用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス

(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

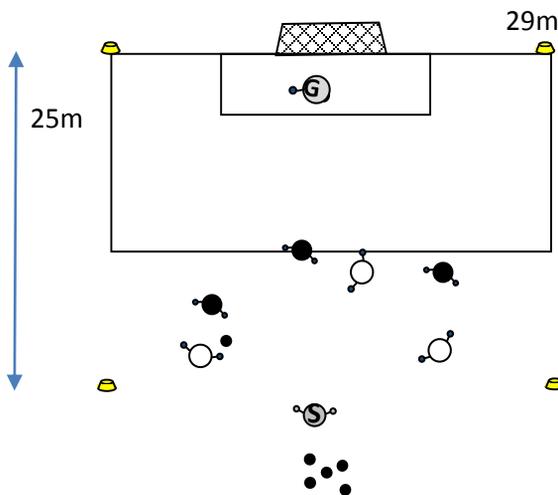
※サーバーも含めてオフサイドあり(ペナルティーエリアライン)

※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

- ・観る: ゴール、ボール、味方、相手、スペース
- ・シュートチャンスを逃さない
- ・正確なシュート
- ・状況に合わせて両足を使い分ける
- ・パス&コントロールの質 (ボールの置きどころ)
- ・動き出しのタイミング
- ・コントロールからシュートをはやく
- ・コミュニケーション
- ・リバウンドの意識

## Tr.2 3対3+サーバーのゲーム



### オーガナイズ

(1)大きさ: 25m × 29m

(2)用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス

(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

※オフサイドあり(ペナルティーエリアライン)

※シュートをGKが捕った時はサーバーにパスで攻守交代

### 留意点

- ・ゴールを常に意識してプレーする! シンプルにシュート!  
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。
- ・守備への働きかけ
- ・GKへの配慮

Tr1 3サーバーをつけたこのオーガナイズで様々なシュートを打たせる  
中で、テクニクにコーチングしたい。(横からのボール、スルーパス、浮玉)

※サイドにボールが出たときに**ボール状況がフリー**で、サポートに入る選手  
×→まず、ゴール前で点を取ることを強調!(サッカーの目的)

Tr2 3対3+1サーバーで行う。その方がコンビネーションなども出やすい。そ  
の際にはシュートの反復回数は十分か注意。

3対3ではもう少し深さを持たせる(25m)

→ギャップが生まれてコンビネーションが出やすくなる

<使い分け>

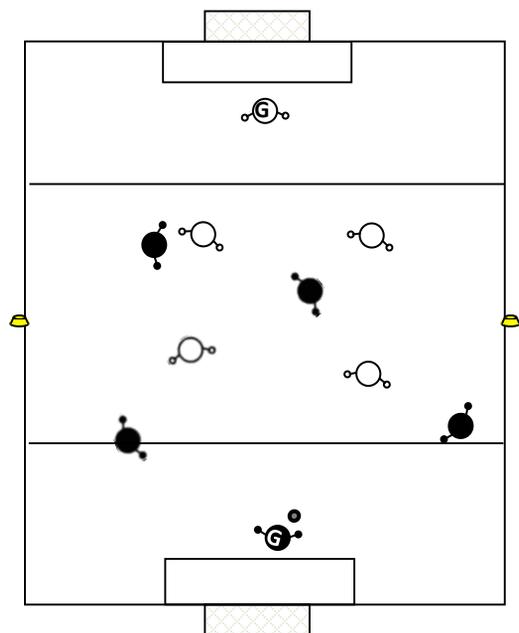
Tr1 サイドのサーバーでもOKにする→たくさんのシュートが出せる  
中央まで戻す→ゲームに近い状況になっていく

Tr2 中央のサーバーが2タッチまででシュートが打てる→相手に変化する

### GKポイント【W-UP】

- ・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、ボールにアプローチしているか。
- ・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
- ・TR1からはコミュニケーション(コーチング)  
1stDFの決定 オフのポジショニング

# Game 4対4+GK



## オーガナイズ

- (1) 大きさ 40m × 29m
- (2) 用具 マーカー、ボール、ビブス、ゴール1セット
- (3) 方法
  - ① アウトオブプレー後の再開はGKから
  - ② アウトオブプレー後の再会はスローイン

## キーファクター

- ・観る: ゴール、ボール、味方、相手、スペース
- ・シュートチャンスを逃さない
- ・正確なシュート
- ・状況に合わせて両足を使い分ける
- ・パス&コントロールの質 (ボールの置きどころ)
- ・動き出しのタイミング
- ・コントロールからシュートをはやく
- ・コミュニケーション
- ・リバウンドの意識

## GKポイント

- ・常にボール状況や周りの状況を観ながら攻守においてポジションをとり続けているか。
- ・コミュニケーション(コーチング)
  - 1stDFの決定、オフのポジショニング、攻撃時のリスクマネージメント