

# 2020 ナショナルトレセンU-12の基本的考え

**サッカーを楽しもう！ サッカーを追求しよう！**  
**(ゴールを奪う・ボールを奪う・ゴールを守る)**

**インテンシティー & クオリティー ※同時に積み上げていく**

サッカーの攻守の目的達成のためにプレーする  
ゾーンを意識してのプレー(3ゾーンの理解)

## ＜基本の徹底＞

- ・動きながらのテクニック
- ・攻守に関わり続ける個人戦術

局面を開ける力  
(ONでもOFFでも)

個人 グループ

U-12年代では全体像を意識することはもちろんだが、個人のテクニックの積み上げと個人戦術の理解を特に促す。プレーの基準を提示しながらトライ & エラーを繰り返し行い、プレーの質を高めることを要求する。目の前の選手のレベルに応じて指導する。

## ＜テーマ＞

- ・ゴールを奪う
- ・ボールを奪う
- ・ゴールを目指す
- ・ゴールを目指す(崩し)

**※目の前の選手に応じてメニューも変更する**

# W-up ヘディング・ミドルキック シュートドリル①②③



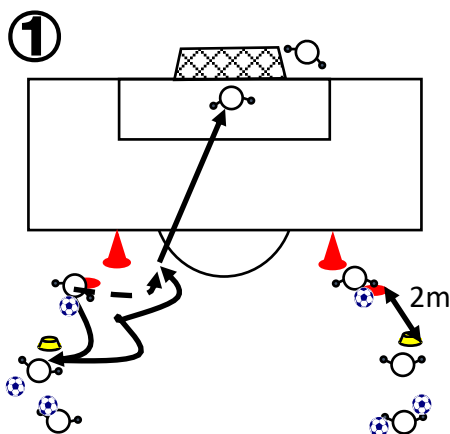
### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 3~5m
- (2) 用具: ボール2人に1個
- (3) 方法: 2人組でヘディング



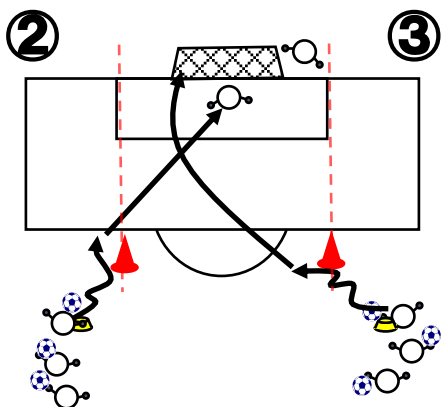
### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 25m~30m(最終的に)
- (2) 用具: ボール2人に1個
- (3) 方法: 2人組でミドルキック  
15mくらいからパス  
徐々に距離を広げていく



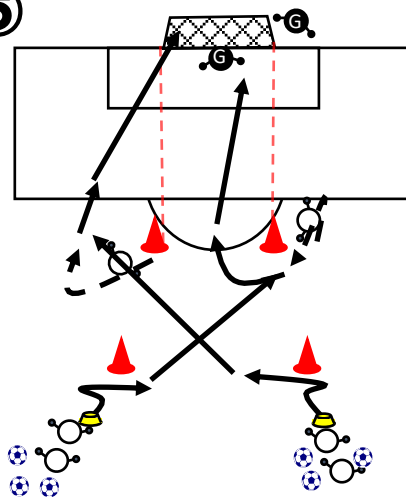
### オーガナイズ

- (1) 大きさ: ペナルティの手前で受ける。  
コーンの幅はゴールエリアの延長線上  
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:
  - ① 手で投げたボールをヘディングからボレーシュート
  - ② ドリブルからコーンを外側へかわしてシュート
  - ③ ドリブルからコーンを内側へかわしてシュート



## Tr.1 シュートドリル④⑤⑥

④⑤

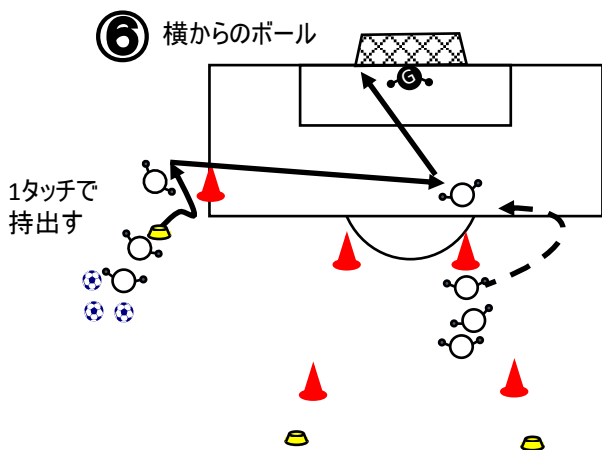


### オーガナイズ

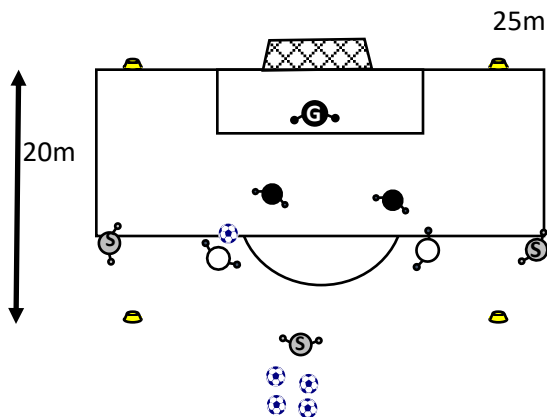
- (1) 大きさ: ペナルティの手前で受ける。  
シュートを打つ選手のコーンはゴールの位置  
ゴールからの距離・パスの距離はレベルに応じて調整。
- (2) 用具: ボール、ゴール、マーカー
- (3) 方法:  
ドリブルでコーンを内側にかわす  
④ タイミングよくマークを外してシュート  
⑤ タイミングよく動き出しボールを受け内側にターンしてシュート  
(ボール状況で外側にターンしてシュートも入れていく)  
⑥ サイドの選手は一つ持ち出してペナルティスポットへキック  
横からのボールをシュート

※④からGK合流

⑥ 横からのボール



## Tr.2 ①2対2+3サーバー



### 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

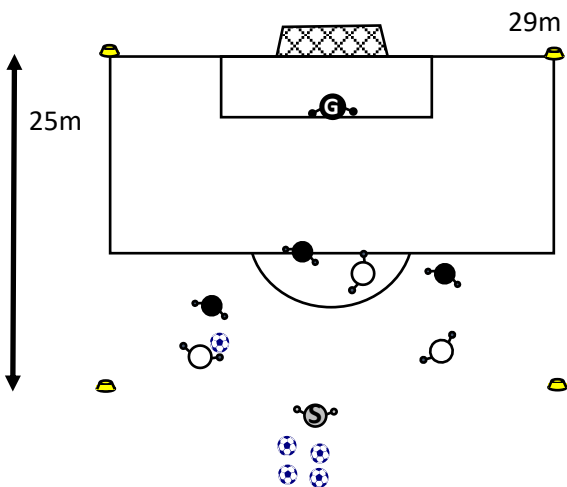
守備側はボールを奪ったら中央のサーバーに当てて攻守交代

※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

①サイドのサーバーを使って

## Tr.2 ②3対3+サーバー



### 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:

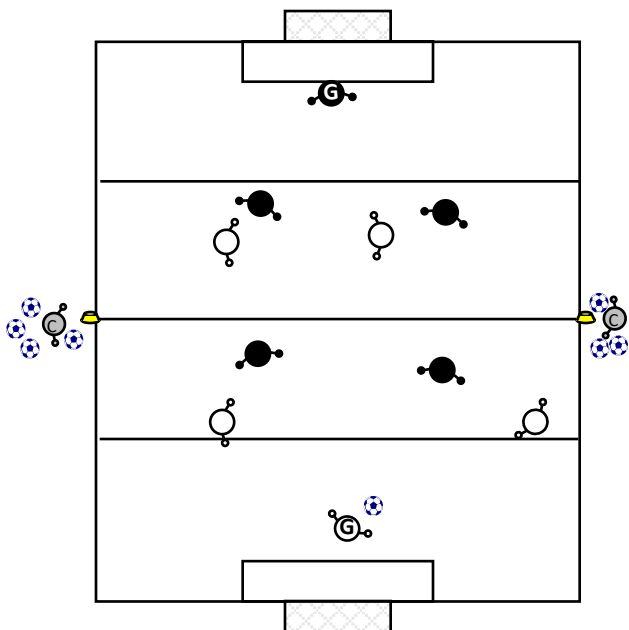
攻撃側はゴールを目指す

守備側はボールを奪ったら中央のサーバーに当てて攻守交代

※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

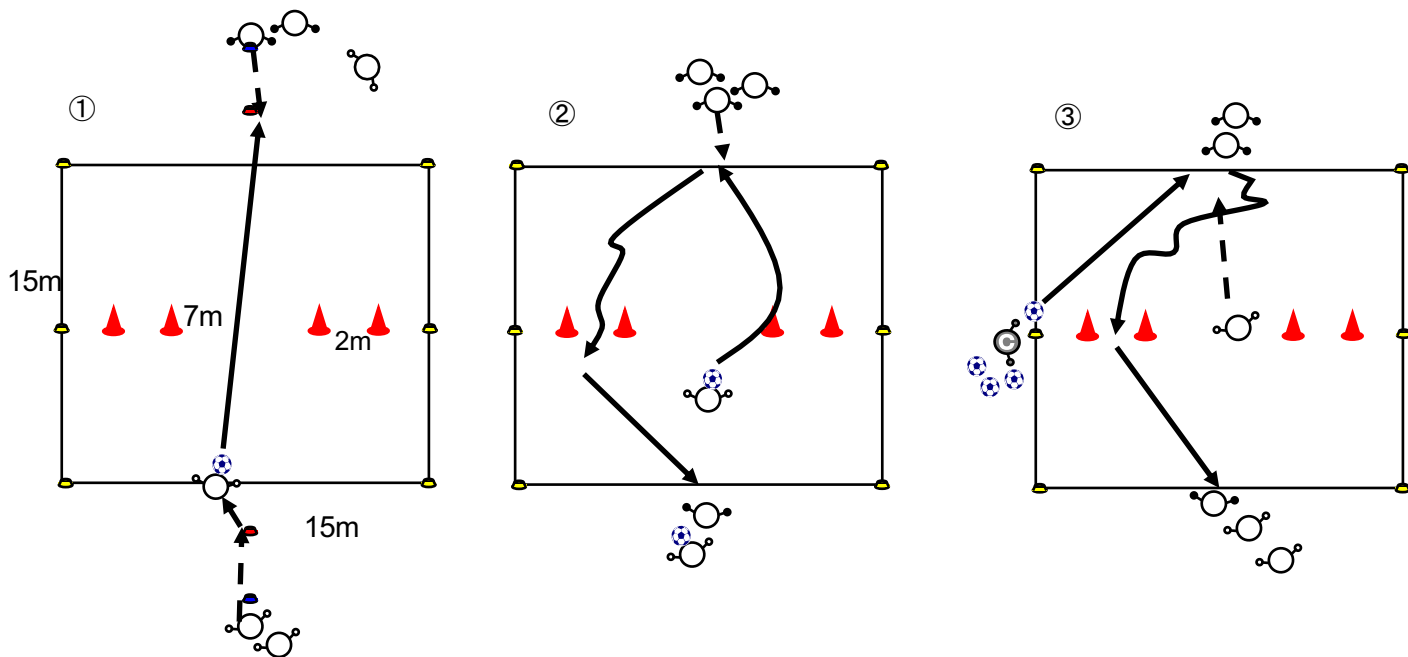
# Game 5対5



## オーガナイズ

- (1) 大きさ 30～35m × 29m (40m × 35m)
- (2) 用具 ボール、ゴール、マーカー、ピブス
- (3) 方法:
  - ・アウトオブプレー後の再開はコーチから
  - ・コーチは左右から配球  
(シュートを打たせる配球からGKへの配球へ)
  - ・オフサイドあり
  - ・GKへのバックパスなし  
(ボールを奪ったチームはGKへのパス1本有)状況を観ながらバックパスもありで

# W-up バス&コントロール 1対1



## オーガナイズ

- (1) 大きさ: 15m × 15m コーン幅2m  
青マーカー～赤マーカー3m 赤マーカー～ライン3m

- (2) 用具: ボール、マーカー

- (3) 方法:

- ①パス&コントロール 青から動き出し赤でコントロールしてパス  
(パスの距離が近くなりすぎない)

- ②浮き球のコントロール(スローイン) 投げられる距離で

- ③コーチからの配球で1対1がスタート

攻撃側はボールを受けたら、左右のどちらかのコーンゴールを突破する。

守備側は、奪ったら、ライン(攻撃側と逆方向)を突破するかコーチへパスする。

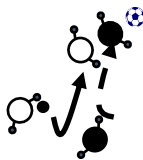
## ※1対1の対応

## オーガナイズ

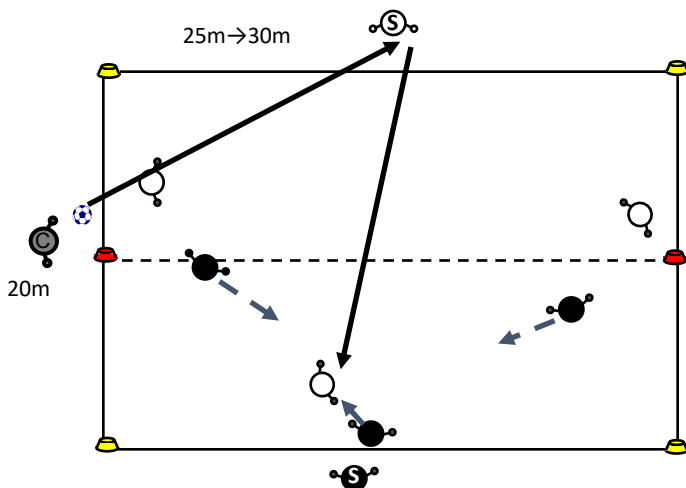
- (1) 大きさ: フリー

- (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**体軸**を入れてボールを完全に奪う



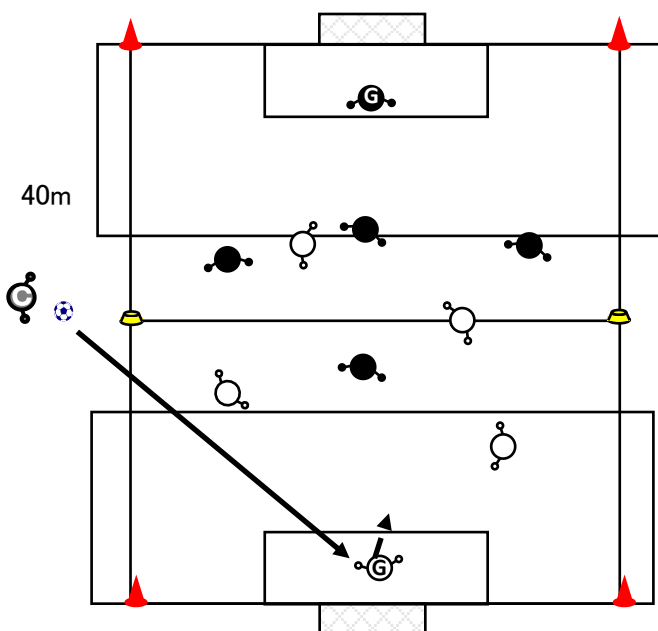
## Tr.1 3対3+サーバー



### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 20m × 25m → 30m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス
- (3) 方法: サーバーからスタート ラインゴール  
GKがサーバーとして途中合流可  
オフサイドなし

## Tr.2 5対5



### オーガナイズ

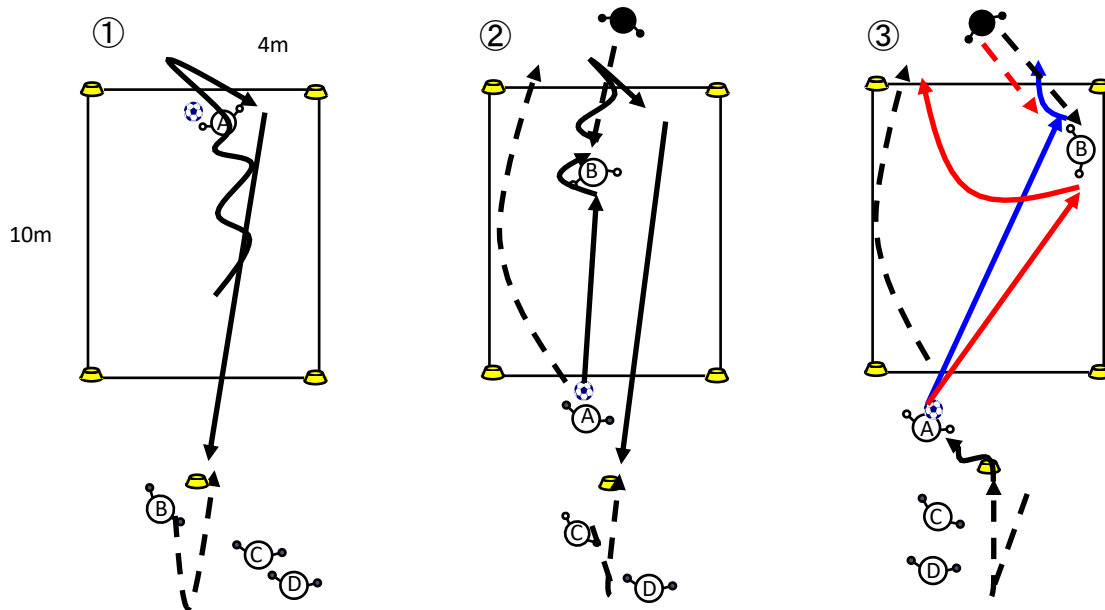
- (1) 大きさ: 40m × 25m
- (2) 用具: ボール、ゴール、コーン、マーカー、ピブス
- (3) 方法:  
ノーマルゲーム  
オプション  
2vs2 + 2vs2 + GKセパレート(プレーエリア限定)  
・エリア間の進入  
フロントコートにボールが入ったときに守備者が1人  
入って良い(プレスバック)

## Game 8対8

### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 68m × 50m
- (2) 用具: ボール、ゴール、コーン、マーカー、ピブス
- (3) 方法: タッチラインを割ったら、スローインで再開

## W-up パス&コントロール



### オーガナイズ

(1) 大きさ: コーン間10m × 4m、コーン～マーカー5m

(2) 用具: ボール、マーカー

(3) 方法: 4人1組で行う

① Aは反対側のラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをし、Bへパス、Bは動きながらマーカーで受ける。

② AはBへパスしてBはグリッド内で受けてターン、グリッドの外でターンしてCへパス

③ Aは斜め前にコントロール、BはAのコントロールに対して

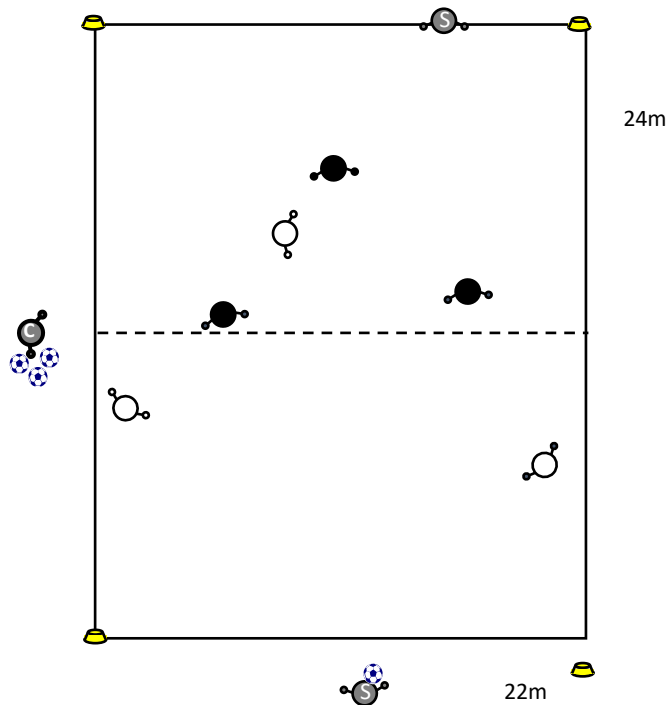
斜めのアングルにタイミングよく動き出して、DF役の相手を観て

1) Aは前足にパス ターンしてラインを越えて、ターンCへパス

2) Aは後ろ足にパス スクリーンターンしてラインを越えて、ターンCへパス



## Tr.1 3対3+サーバー(ラインゴール)



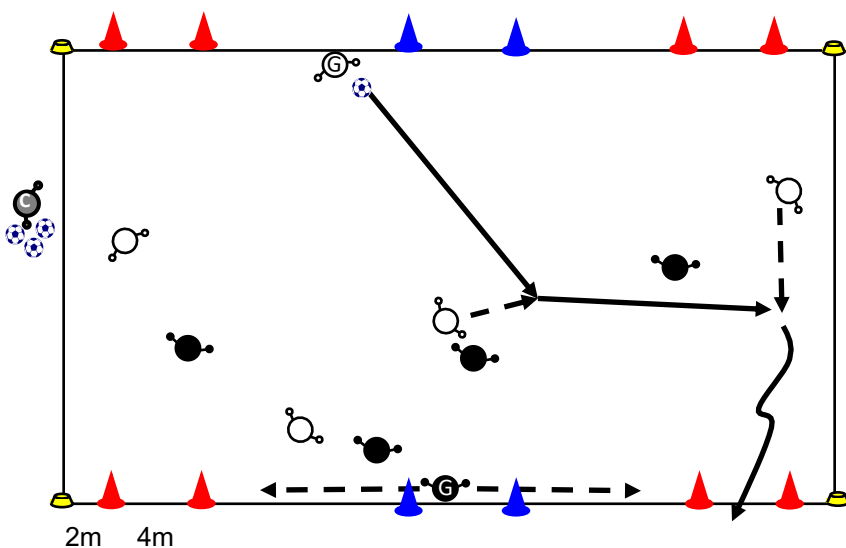
### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 24m × 22m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス
- (3) 方法:  
後方のサーバーを使ってラインゴール

同じエリアに3人が入らない(ポジショニング)

サーバーに下げてもよい。  
⇒サーバーへバックパスは1回のみ

## Tr.2 4対4+サーバー (6ゴール)



### オーガナイズ

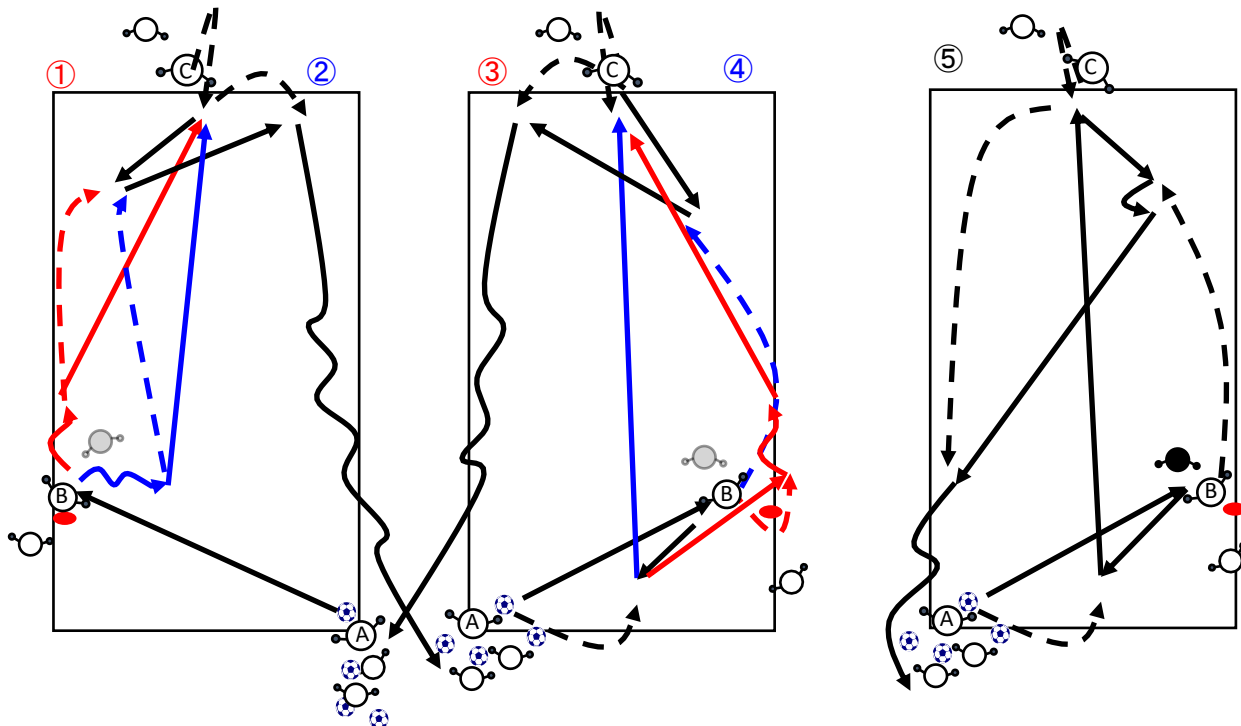
- (1) 大きさ: 25 × 35m、ゴール幅4m
- (2) 用具: ボール、コーン、マーカー、ピブス
- (3) 方法: 中央ゴールはシュートゴール  
サイドゴールはドリブル通過ゴール  
Sは3つのゴールを守ることができる  
GKは合流する  
(最初からでも途中からでも可)

## Game 8対8

### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 68m × 50m
- (2) 用具: ボール、ゴール、コーン、マーカー、ピブス
- (3) 方法:  
・アウトオブプレーの再開は、ボールを持ち出してスタート(持ち出しは1タッチまで)

# W-up パス&コントロール



## オーガナイズ

(1) 大きさ: 20m × 8m

(2) 用具: ボール、マーカー

(3) 方法: 7人一組

AからBへパス

①or②でプレー

①Bは前を向いてCへパス

②Bは内側へコントロールしてCへパス

③or④でプレー

③Bは後方へサポートしたAへパス

Aから再びBへパスBからCへパス

④Bは後方へサポートしたAへパス

AからCへ縦パス

Cはパスを受けてワンツー

Cはドリブルで持ち出してAのいたスタートポジションへ

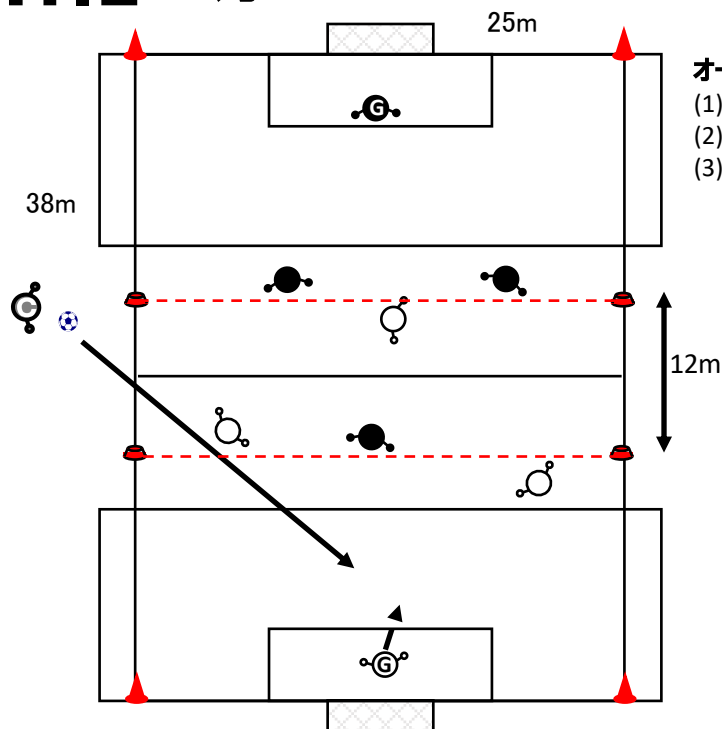
(オプション)

⑤コーチがDF役となって入りいろいろな状況を作り出す

BはCへパスを入れリターンパスを受けてターン

⇒ 動き出した選手へスルーパス

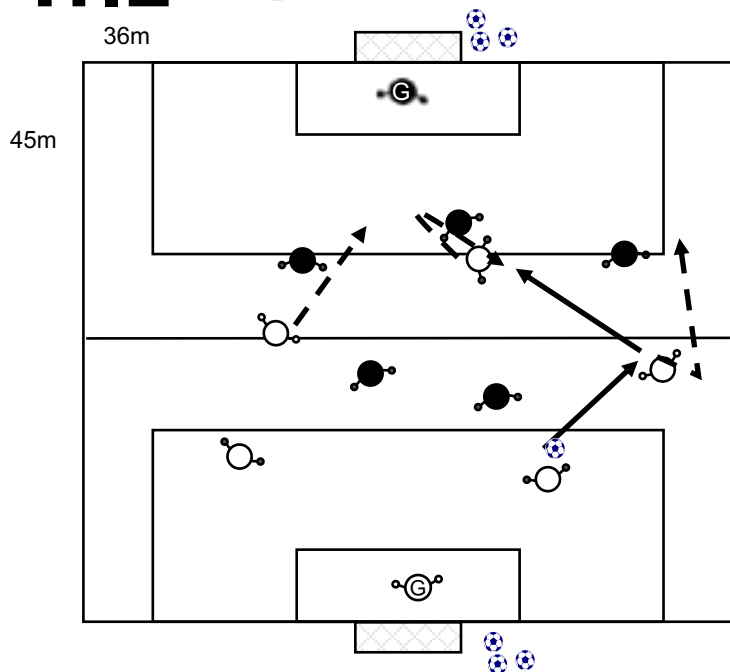
## Tr.1 4対4



### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 38m × 25m (47~50m × 35m、オフサイドライン)
- (2) 用具: ボール、コーン、マーカー、ピブス
- (3) 方法: ゲーム  
オフサイドラインを設定

## Tr.2 6対6



### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 45m × 36m (50m × 43m)
- (2) 用具: ボール、ゴール、マーカー、ピブス
- (3) 方法: ゲーム  
アウトボールはGKからリスタート

## Game 8対8

### オーガナイズ

- (1) 大きさ: 68m × 50m
- (2) 用具: ボール、ゴール、コーン、マーカー、ピブス
- (3) 方法: ゲーム  
タッチラインを割ったらスローインで再開