

2020 NTCU-14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)

＜プレーの質の追求＞

- ・テクニックと個人戦術
- ・意図的にプレーする

局面を打開できる力
(ONでもOFFでも)

個人 グループ

U-14年代では、全体像を意識ながらU-12年代で身につけたプレーの質を追求する。

個人のプレーを高めることを求めながらグループでのプレーの質も高めることを促す。

状況に応じて的確な判断ができるためにトレーニングを通じて獲得させる。

目の前の選手に応じて指導する。

＜テーマ＞

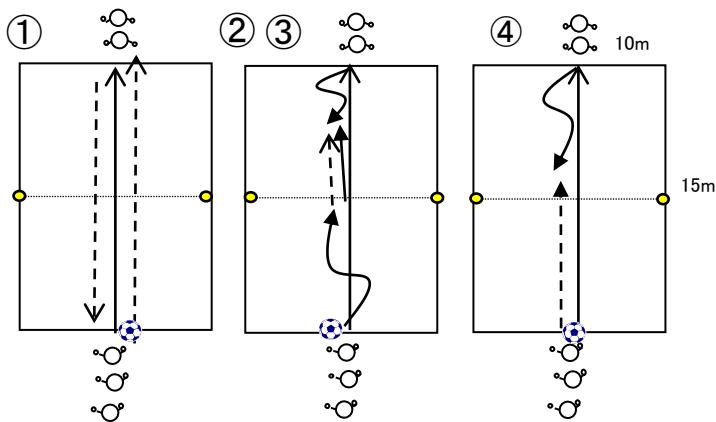
- ・攻防(攻撃:フィニッシュ 守備:ゴール前)
- ・守備
- ・攻撃(ビルドアップ)
- ・攻撃(崩し)

※目の前の選手に応じてメニューも変更する

GKの合流: TR2から(40分GK Tr時間あり)

W-UP

パス&コントロール~1vs1



オーガナイズ

(1)大きさ: 15m × 10m

(2)用具: ボール、マーカー

(3)方法: 5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1vs1(ハーフラインを越えるまで)

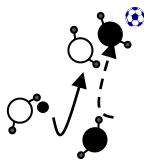
④パスを出して1vs1(ラインゴール)

⑤ボールが離れた瞬間に体軸を入れる

キーファクター

- ・粘り強い対応
- ・ステップワーク
- ・構え

OP: 1対1の対応



オーガナイズ

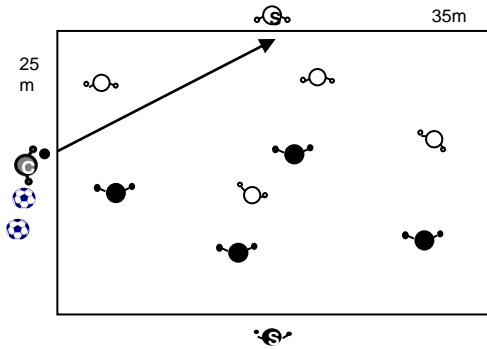
(1)大きさ: フリー

(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

4vs4+サーバー ラインゴール



オーガナイズ

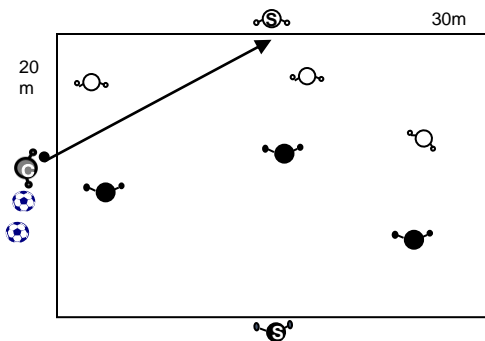
- (1) 大きさ: 25m × 35m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方法: コーチからの配球でスタート
4対4でラインゴールでの攻防
サーバーは後方のサポート

キーファクター

- ・ポジショニング
- ・チャレンジ&カバー
- ・粘り強い対応

TR-1

OP 3vs3+サーバー ラインゴール



オーガナイズ

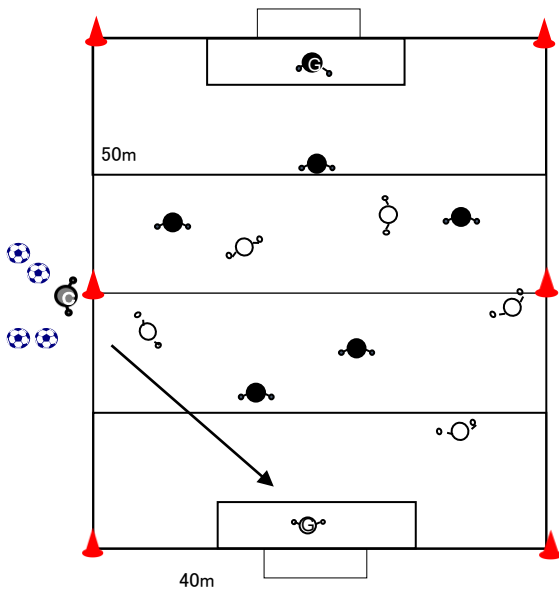
- (1) 大きさ: 20m × 30m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方法: コーチからの配球でスタート
3対3でラインゴールでの攻防
サーバーは後方のサポート

キーファクター

- ・ポジショニング
- ・チャレンジ&カバー
- ・粘り強い対応

TR-2

6vs6



オーガナイズ

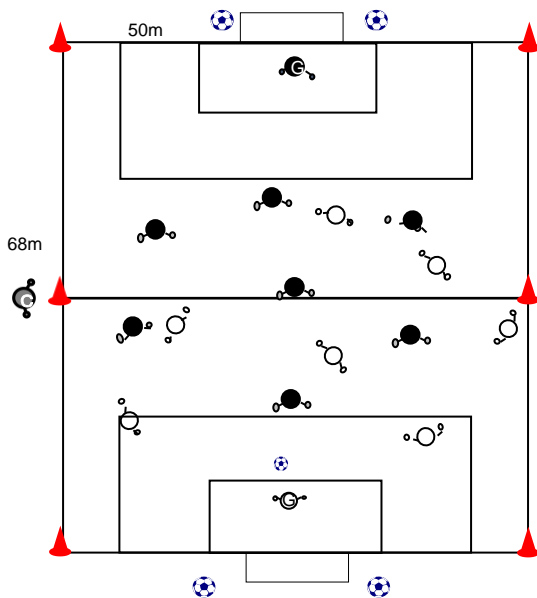
- (1) 大きさ 50m × 35m-40m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス
- (3) 方法: コーチからGKに配球してスタート
オフサイドあり

キーファクター

- ・ポジショニング
- ・チャレンジ&カバー
- ・粘り強い対応
- ・連動(スライド)
- ・攻守の切り替え
- ・GKとの連携
(プロテクト、ゴールカバー、セカンドボールへの対応)

Game

8vs8



オーガナイズ

- (1) 大きさ: 68m × 50m
- (2) 用具: ボール、マーカー、コーン、ピブス、
- (3) 方法: スタートはゴールキックから⇒ノーマルゲーム

キーファクター

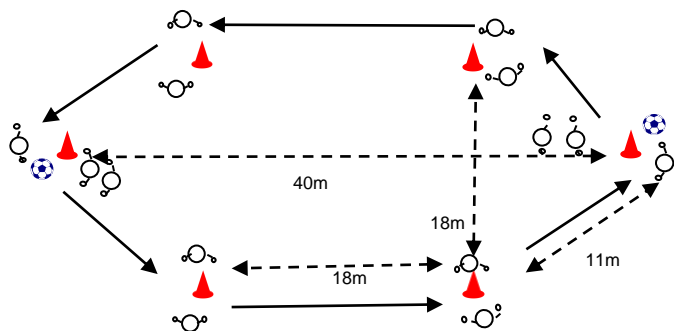
- ・ポジショニング
- ・チャレンジ&カバー
- ・粘り強い対応
- ・連動(スライド)
- ・攻守の切り替え
- ・GKとの連携
(プロテクト、ゴールカバー、セカンドボールへの対応)

W-UP

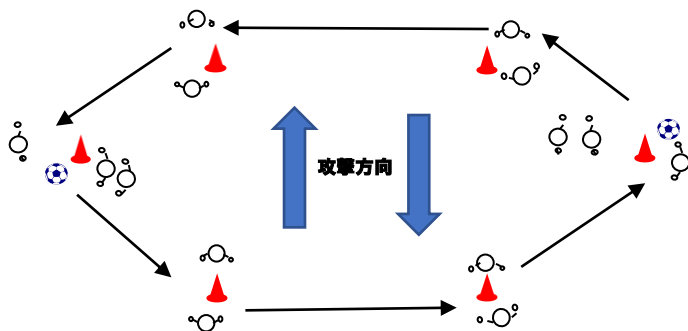
GKの合流: TR2から(40分GK Tr時間あり)

パス&コントロール(関わりながら)

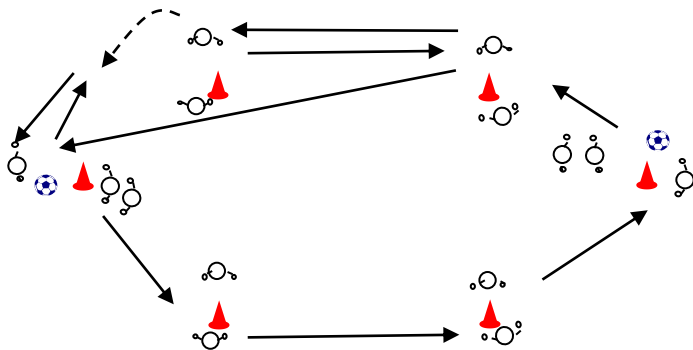
①



②



③



オーガナイズ

(1) 大きさ: 18m × 40m

(2) 用具: ボール、コーン

(3) 方法: 人数14-16人

ボール2個でスタート パスをしたら移動する

① 基本は、右まわり・左まわり

② 基本形の流れの中でON/OFFともに攻撃方向を意識させた中で行う

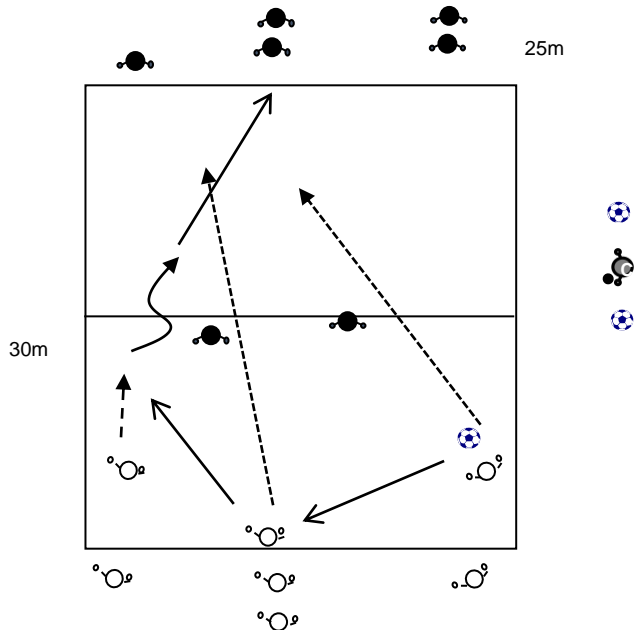
③ 基本形の流れの中でひとつ飛ばして選択肢を作りながらサポート

キーファクター

- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質
- ・攻撃方向の意識

TR-1

3vs2 ライン通過



オーガナイズ

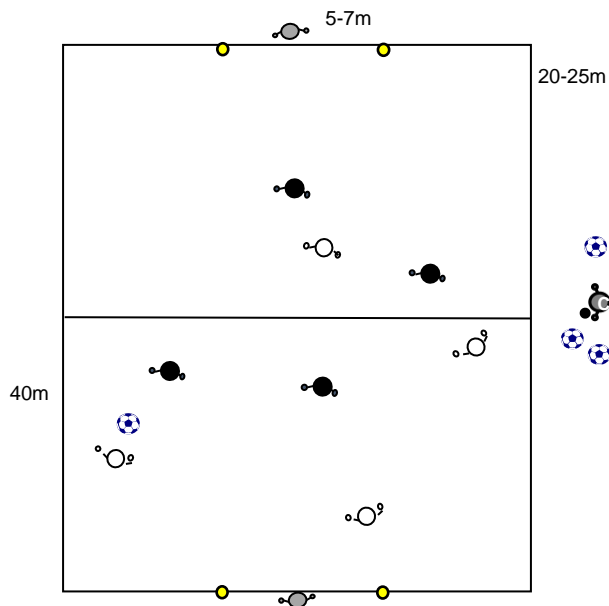
- (1) 大きさ: 30m × 25m
- (2) 用具: ボール、マーカー
- (3) 方法: 中央のラインを通過して反対側の選手にパスをして攻守交替
スルーパス通過はできない
パスを出した選手以外の2人が守備をする

キーファクター

- ・ポジショニング
- ・ドリブル(運ぶ)
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質
- ・攻撃方向の意識

TR-1

OP 4vs4+2サーバー(ターゲット)



オーガナイズ

- (1) 大きさ: 40m × 25m-30m
- (2) 用具: ボール、マーカー
- (3) 方法: ライン通過で得点
ターゲットに当ててラインを通過して得点
後方サーバーを使うことができる

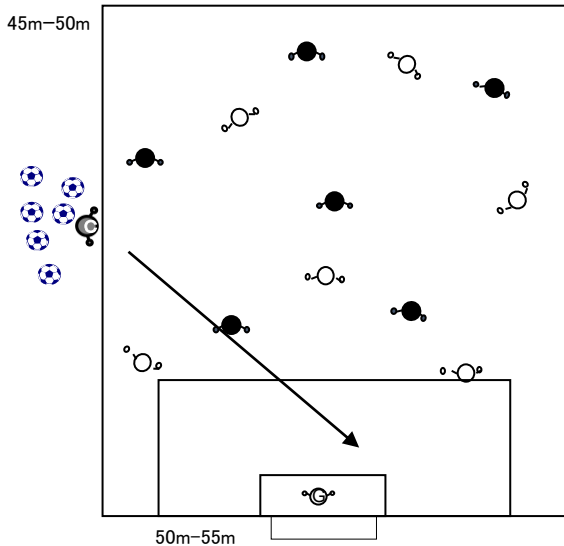
キーファクター

- ・ポジショニング
- ・ドリブル(運ぶ)
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質
- ・攻撃方向の意識

GK合流: GKのレベル、課題によっては合流可能

TR-2

6vs6+GK
OP 5vs5+GK



オーガナイズ

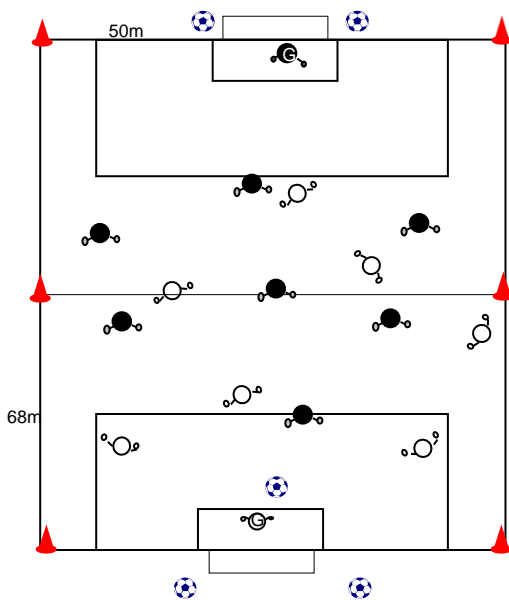
- (1) 大きさ 45m-50m × 50m-55m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方法: コーチからGKに配球してスタート
ラインを通過して得点
オフサイドあり
①1-3-1-2 の3ライン

キーファクター

- ・ポジショニング
- ・ドリブル(運ぶ)
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質
- ・攻撃方向の意識

Game

8vs8



GKポイント

- 攻撃: ボール状況に合わせてサポートポジションを取り続ける
状況を見て適切なパスコースを選択
テクニックの発揮(味方のプレーしやすいパス)
- 守備: 味方へのコーチング(リスクマネジメント)

オーガナイズ

- (1) 大きさ: 68m × 50m
- (2) 用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス、
- (3) 方法: スタートはGKから⇒ノーマルゲーム

キーファクター

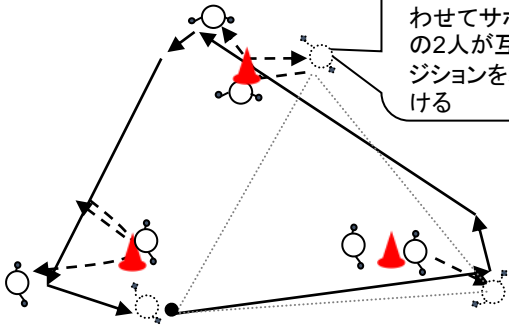
- ・ポジショニング
- ・ドリブル(運ぶ)
- ・パス&コントロールの質
- ・サポートの質
- ・攻撃方向の意識

その他 TR

パス&コントロール(関わりながら)

①、②

ボール状況に合わせてサポートの2人が互いにポジションを取り続ける



オーガナイズ

(1)大きさ: 13m 正三角形

(2)用具: ボール、コーン

(3)方法: 人数6人

ボール2個でスタート 選手の移動はなし パスの精度と動きながらコントロールを徹底する。

①基本は、内側の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。他の2人はボール状況でポジションをとる。

②基本形の流れの中で、逆コントロールして逆回りにしたり、斜めにパスを入れたりなど

ボール保持者の状況に応じてプレーができるように変化をつけていく。

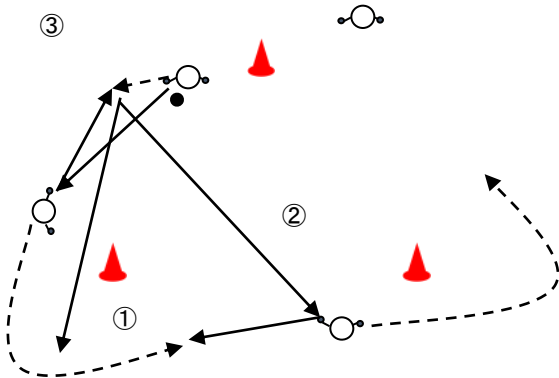
※形にならずに、ボールの状況で判断してできるようにする。

③-①落とされたボールをもう一度足下へパス or ③-②3人目に斜めのパス。保持者に対して選択肢を作りながらサポートする

キーファクター

- ・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

③



2vs2+1F

