

## **Feyenoord Academy**

カテゴリー別 トレーニングメニュー

**2012.10.29~11.2**

## **Feyenoord Academy**

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-8 (7歳)

## Feyenoord Academy Training menu U-8 (10/30 17:30~18:45)

### 1. ボールフィーリング (10分)

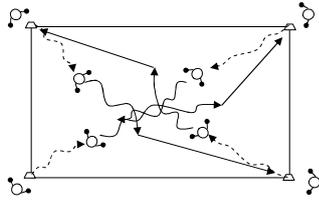
- (1) リフティング
- (2) 投げ上げてコントロール(ウェッジ、クッションなど)

### 2. ドリブル&パス (15分)

- 8人、9人の2グループが2カ所で行う
- 12m x 8m グリッド
- (1) ドリブルで向かい側のマーカーまでぶつからないようにドリブル
- (2) ドリブルでスタートして人をかわしたら対面の選手にパス

memo

・フィジカルコーチが行っていた



## Feyenoord Academy Training menu U-8 (10/30 17:30~18:45)

### 2. 3グループローテーションによるトレーニング (15分×3)

#### パス&コントロールエリア (3人組)

- (1) 中央の選手が向かい合った選手にパス、振り向いて反対側の選手からのパスをコントロールしてリターン
- (2) 中央の選手がワンタッチでターンして反対側へパスの繰り返し

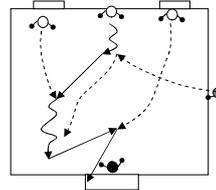
#### 3対1エリア

- 中央の選手がドリブルでスタートしたらDFもスタート
- ODFは奪ったら反対側のミニゴール2カ所を目指す



#### ドリブルエリア (はじめ2グループ→次に1グループ)

- グリッド内をコーチの様子を見ながらドリブル。コーチが手にもったピスをあげるのが合図。
- (1) お互い反対側のグリッドへドリブル移動
- (2) 全員で向かい側のグリッドにドリブル移動(競争)
- (3) コーチのあげたピスの色のグリッド(マーカーの色)にドリブルで移動



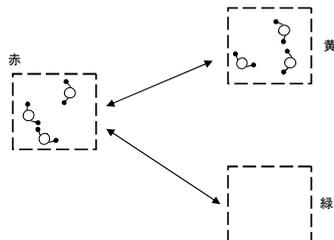
memo

- ・ワンタッチでターンとボールの置き所
- ・半身で構えて遠い足でコントロール

- ・顔を上げて観ながらドリブル

- ・ゴールへの仕掛け
- ・足下ではなくスペースへのパス
- ・相手を引きつけてパス

コーチのデモが必ずある



# Feyenoord Academy

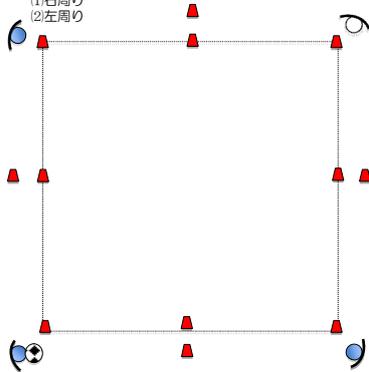
カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-9 (8歳)

## Feyenoord Academy Training menu U-9 (10/29 17:30~)

### 1. スクエアパス (ステーションTR①) (10分)

- 1.0m × 1.0m
- パスしたら次のマーカーへ移動
- パスはマーカーの間を通す
- ① 右周り
- ② 左周り



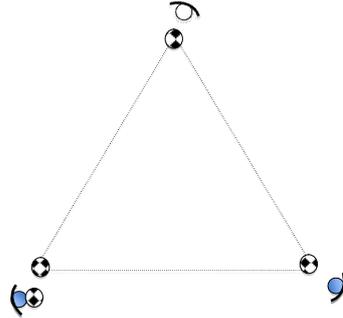
#### memo

- ・速い足でコントロールすることをコーチング
- ・正しいフォームに修正

## Feyenoord Academy Training menu U-9 (10/29 17:30~)

### 1. トライアングルパス (ステーションTR②) (10分)

- 7mグリッド (マーカー代わりにボールを使用)
- パスしたら次の準備※移動なし
- ①右周り
- ②左周り



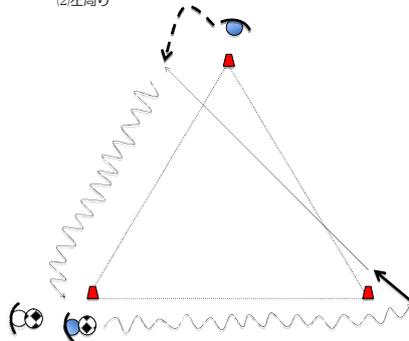
#### memo

- ・遠い足でコントロールすることをコーチング
- ・正しいフォームに修正
- ・動き出すタイミングをコーチング

## Feyenoord Academy Training menu U-9 (10/29 17:30~)

### 1. ドリブル切り返しーパス (ステーションTR③) (10分)

- 7mグリッド
- ①右周り
- ②左周り



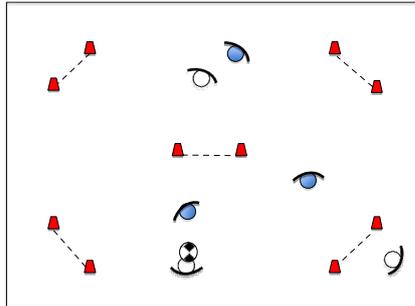
#### memo

- ・遠い足でコントロールすることをコーチング
- ・正しいフォームに修正
- ・動き出すタイミングをコーチング

## Feyenoord Academy Training menu U-9 (10/29 17:30~)

### 2. ステーションゲーム① 3vs3 (10分)

- 25m×30m
- 5ゴールゲーム
- ドリブル通過、パス通過



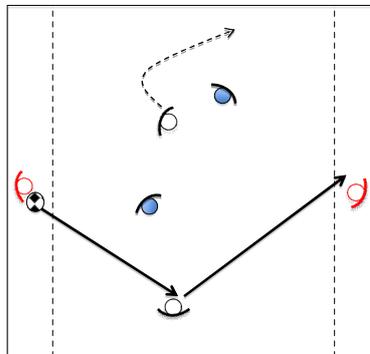
#### memo

- ・スペースを使うことをコーチング
- ・ドリブルとパスの判断

## Feyenoord Academy Training menu U-9 (10/29 17:30~)

### 2. ステーションゲーム② 2vs2+2サーバー (10分)

- 20m×30m
- ライン突破でゴール



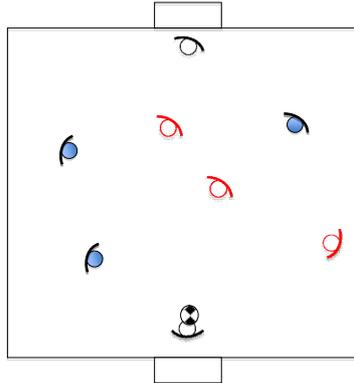
#### memo

- ・深さをとることをコーチング
- ・サーバーは簡単にフリーを使うことをコーチング

**Feyenoord Academy Training menu U-9 (10/29 17:30~)**

2. ステーションゲーム③ 3vs3+GK (10分)

○25m×30m  
○シュートゲーム



memo

・ゴールを目指すことをヨーチング

# Feyenoord Academy

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-10 (9歳)

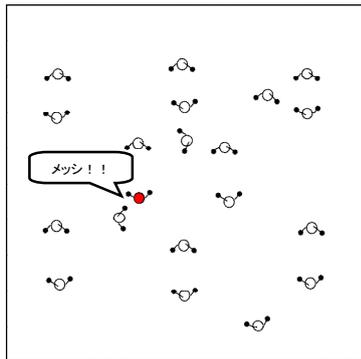
**Feyenoord Academy Training menu U-10 (10/29 17:30~18:45)**

**1、ドリブル&リフティング (20分)**

- フリーコート
- ①フリードリブル 「メッシ!!」の声でフェイントを入れる
- ②ヘディングリフティング
- ③ヘディング+足交互にリフティング

memo

- ・GKは別メニュー 2人組でキャッチボール
- ・ウォーミングアップを兼ねて行う
- ・素早く動くように「バ!バ!バ!」とハッパをかける



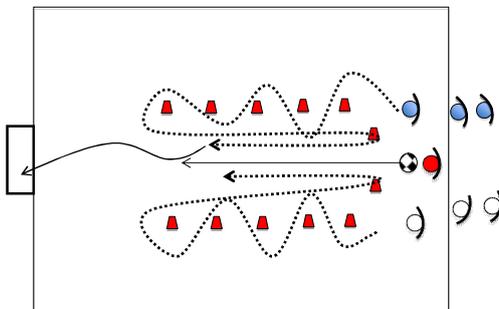
**Feyenoord Academy Training menu U-10 (10/29 17:30~18:45)**

**1、コーディネーション(12分×3セッション) パート1**

- フリーコート
- 2人組競争形式
- ①ゴロ
- ②浮き球

memo

- ・3セッションに分け6人ずつ移動しながら行う



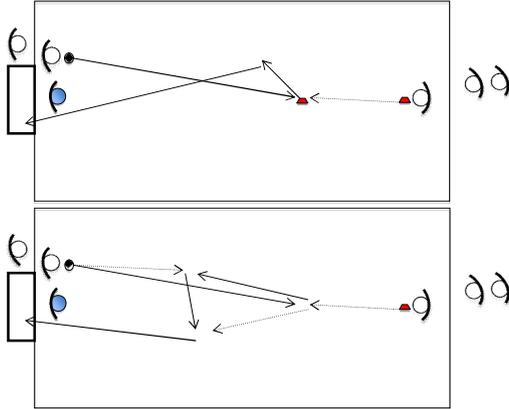
**Feyenoord Academy Training menu U-10 (10/29 17:30~18:45)**

**1、シュート(12分×3セクション) パート2**

- ・GKあり
- ・①コントロールからシュート
- ・②パスリターンからシュート

**memo**

・3セクションに分け6人ずつ移動しながら行う



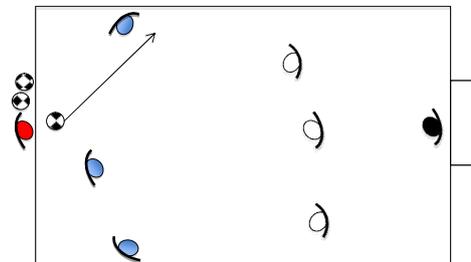
**Feyenoord Academy Training menu U-10 (10/29 17:30~18:45)**

**1、シュート(12分×3セクション) パート3**

- ・GKあり
- ・アウトボールはすべてコーチから配球
- ・DFはボールを奪って、コーチのいるラインまでドルブル通過
- ・DFはライン通過しないと、攻撃側に回れない

**memo**

・3セクションに分け6人ずつ移動しながら行う  
 ・DFの絞りをコーチング  
 ・パス、プレーの優先順位 「前を向く」



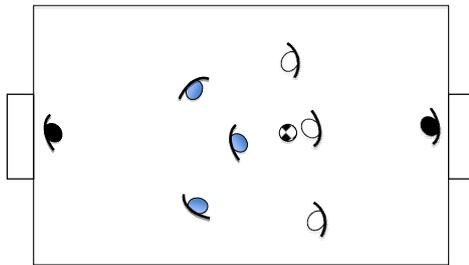
**Feyenoord Academy Training menu U-10 (10/29 17:30~18:45)**

**2、GAME 4vs4+GK or ミニゴール(15分)**

- ・アウトボール：キックイン
- ・2コート
- ①GKあり
- ②ミニゴール

memo

- ・雨のため、短時間で終了
- ・多少のけが人が出て、4vs4に変更



# Feyenoord Academy

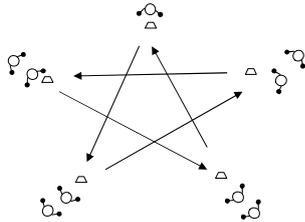
カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-11 (10歳)

## Feyenoord Academy Training menu U-11 (10/29 17:30~18:45)

### 1 パス&コントロール (20分)

- 8人2グループが2カ所で行う
- パスの距離15m 五角形グリッド
- (1)対面 右の選手にパス、パスしたら出した場所へ移動
- (2)受けた選手はそこから対面右の選手へパス



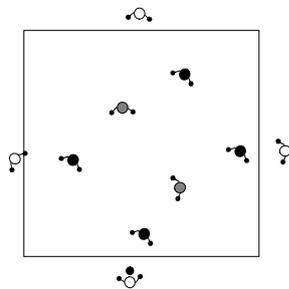
#### memo

- ・受ける前のチェックの動きをデモ
- ・多くの繰り返し

## Feyenoord Academy Training menu U-11 (10/29 9:00~10:15)

### 2. 4 v 4 + 2フリーマン (30分)

- 20m x 30mグリッド
- 4人はグリッドの外でプレーする
- 2グループ2カ所で行う
- ボールを奪われたチームは守備 奪ったチームは素早く開き攻撃(攻守切り替え)



#### memo

- ・遠い足でコントロールをコーチング
- ・フリーマンのポジショニングをコーチング

# Feyenoord Academy

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-12 (11歳)

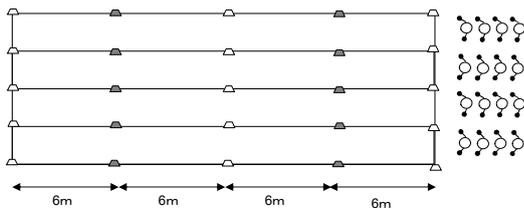
## Feyenoord Academy Training menu U-12 (10/29 17:30~18:45)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

- (1) ランニング (ハーフコート3週)
- (2) 体幹トレーニング (腕立て、俯せて足あげ、など)
- (3) コーディネーション
- ① スキップ〜ダッシュ
- ② 両足でジャンプ〜ダッシュ
- ③ もも上げしながらジョギング
- ④ スキップしながら足の間で手をたく
- ⑤ ランジでウォーキング (左右にずらして踏み込む)
- ⑥ 大股走り
- ⑦ ジャンプでその場回転 (左右) でダッシュ
- ⑧ 足を伸ばしたまま大股走り
- ⑨ もも上げ走り〜ダッシュ
- ⑩ ジョギング〜もも上げ走り〜ダッシュ
- ⑪ ダッシュ〜バック〜ダッシュ
- ⑫ 足踏みステップ〜ダッシュ
- ⑬ 後ろ向きで足踏みステップ〜ダッシュ

memo

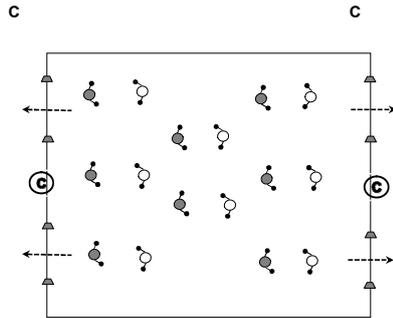
- ・フィジカルコーチが行っていた
- ・リラックスしながらも集中していた
- ・フォームの



## Feyenoord Academy Training menu U-12 (10/29 17:30~18:45)

### 2. 8 vs 8 4ゴールゲーム (30分)

- 40m×40mグリッド
- 2チームに分かれ、4ゴールドリブル通過
- 得点後は得点チーム側のコーチの配球でスタート
- 8分-1、2分(コーチの話)×3本



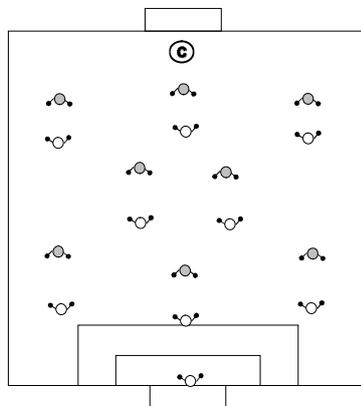
#### memo

- ・選手16名 コーチ3名(1名はGKコーチ)
- ・システムは両チーム共に3-2-3
- ・コーチの配球では、中央が空いていれば模を入れ、開いていなければ、他選手へ次の選択を考慮したパスが徹底されていた
- ・プレー中のステップが細かい
- ・皆、コーチの話を顔を見て真剣に聞いている
- ・球際が激しく、ボールを奪いにいく意識が高い

## Feyenoord Academy Training menu U-12 (10/29 17:30~18:45)

### 3. ゲーム 8 vs 8 + GK (30分)

- ハーフコート
- 5号球(軽量球)使用



#### memo

- ・両チーム共に3-2-3のフォーメーション(一方のチームのGKにはコーチが入っていた)
- ・日本の子供と比較すると、パス&コントロールの技術が高く、全体のポジションバランスが良い
- ・球際が激しく、ボールを奪いにいく意識が高い
- ・選手達はボールを要求する声や指示など、よく声が出ていた

# Feyenoord Academy

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-13 (12歳)

## Feyenoord Academy Training menu U-13 (10/29 9:00~10:15)

### 1. Wup (20分)

(1)ランニング(ハーフコート2周)

ペナルティーエリア内

(2)ドリブル

(3)ドリブル(コーチの合図で他の選手とボールを変える)

(4)リフティング

(5)ドリブル(コーチの合図でスピードチェンジ)

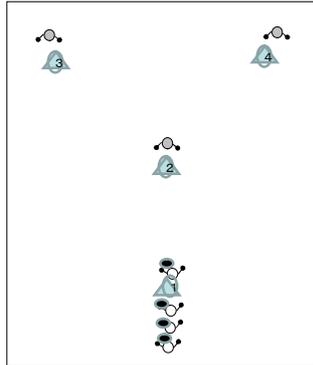
memo

・集合からランニングまで選手のみで素早く行動

## Feyenoord Academy Training menu U-13 (10/29 9:00~10:15)

### 2. パス&コントロール (25分)

○2グループ2カ所で行う



オーガナイズ

・25m × 10m

方法

- ・①から②へパス
- ・②はターンから③へ 次は④へ
- ・ドリブルで①へ
- ・①から③へ②とファンツァーから③はドリブルで①へ

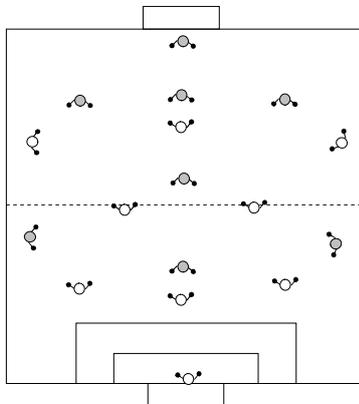
memo

- ・インサイドキックのデモ(上半身のけぞってるときに行っていた)
- ・ターンのデモ(足の運び・ボールに寄る)

## Feyenoord Academy Training menu U-13 10/29 9:00~10:15)

### 3. ゲーム 8v7+GK (30分)

○ハーフコート



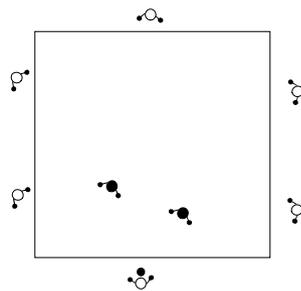
memo

- ・幅、深さ、高さのコーテング
- ・10分程メインコーチがGKに張り付き攻撃の優先順位を指導
- ・サイドの選手が常に幅を取る
- ・フリースは少ない

## Feyenoord Academy Training menu U-13 (11/2 9:00~10:15)

### 1. 6 v 2、ポゼッション (20分)

- 9m × 9mグリッド
- 攻撃側はグリッドの外でプレー
- 守備側はグリッドの中でプレー
- アンダー2タッチ、ワンタッチ



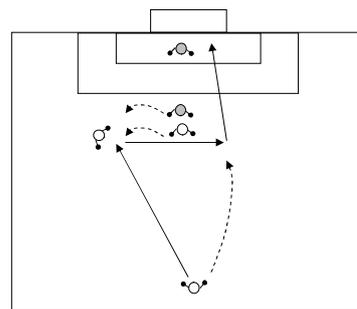
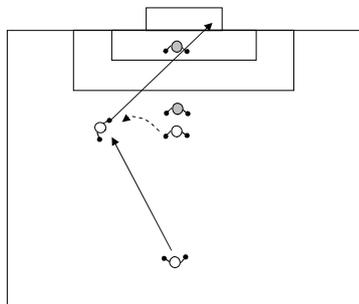
#### memo

- ・速い足でコントロールをコーティング
- ・守備は全力で奪いに行く

## Feyenoord Academy Training menu U-13 (11/2 9:00~10:15)

### 2. シュート (20分)

- 7人 + GK × 2グループ
- 2か所で行う
- (1) DFからフリーになってパスを受ける  
速い足でワンタッチコントロール・逆足でシュート



- (2) あてて落としてもらってシュートor  
ワンタッチコントロールでシュート

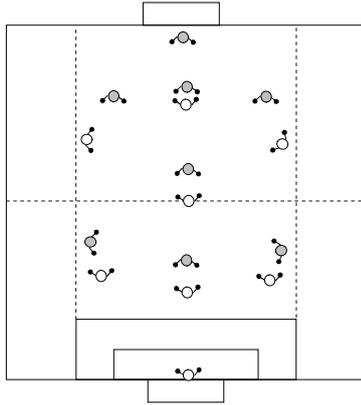
#### memo

- ・速い足でボールを受ける
- ・足下に早いパス
- ・シュート前のボールの置き所
- ・広がる時に下がりにすぎない

## Feyenoord Academy Training menu U-13 (11/2 9:00~10:30)

### 1. ゲーム 7 vs 7 + GK (20分)

○ハーフコート ペナルティーエリア線上内



#### memo

- ・チームは3-1-3のフォーメーションで戦っていた
- ・高さ・幅・深さをコーチング

# Feyenoord Academy

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-14 (13歳)

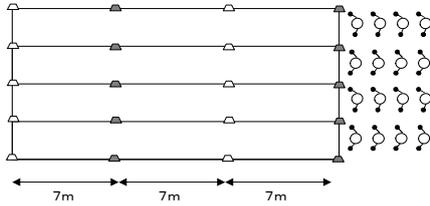
## Feyenoord Academy Training menu U-14 (10/29 9:00~10:15)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

- (1) ランニング (ハーフコート3週)
- (2) 体幹トレーニング (腕立て、俯せて足あげ、など)
- (3) コーディネーション
  - ① スキップ～ダッシュ
  - ② 両足でジャンプ～ダッシュ
  - ③ もも上げしながらジョギング
  - ④ スキップしながら足の間で手をたたく
  - ⑤ ランジでウオーキング (左右にずらして踏み込む)
  - ⑥ 大股走り
  - ⑦ ジャンプでその場回転 (左右) でダッシュ
  - ⑧ 足を伸ばしたまま大股走り
  - ⑨ もも上げ走り～ダッシュ
  - ⑩ ジョギング～もも上げ走り～ダッシュ
  - ⑪ ダッシュ～バック～ダッシュ
  - ⑫ 足踏みステップ～ダッシュ
  - ⑬ 後ろ向きで足踏みステップ～ダッシュ

#### memo

- ・フィジカルコーチが行っていた
- ・リラックスしながらも集中していた
- ・フォームの悪い選手には個別に指導していた

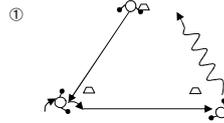


## Feyenoord Academy Training menu U-14 (10/29 9:00~10:15)

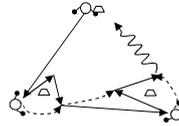
### 2. パス&コントロール (30分)

- (1) ボールを使ったW. UP
  - ① ヘディングでリターン
  - ② インサイドボレーでリターン
 ※投げる人が並んだいる人の番号 (並び順) を指名  
他の人は外へ逃げる
- (2) パス & コントロール
  - ① 左回り～右回り
  - ② 当てて落とす (シュート～シュート～ロング)

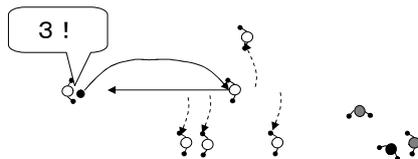
(2)



②



(1)



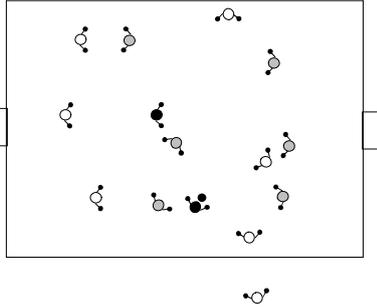
#### memo

- ・重心を低くしてパスを受ける
- ・ロングのボールは走りながらパス
- ・足下へ早いパス
- ・タイミングを合わせる

## Feyenoord Academy Training menu U-14 (10/29 9:00~10:15)

### 3. ゲーム 6v6+2フリーマン (20分)

- ペナルティエリア内で行う
- ミニゴール使用



#### memo

- ・少ないタッチ
- ・ターンか落とすかの選択
- ・幅、深さ(バランス)
- ・シュート~シュート~ロング

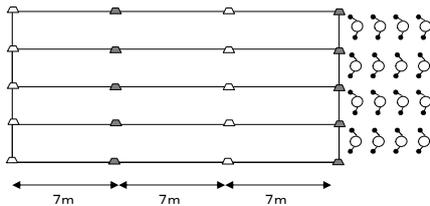
## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/1 9:00~10:15)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

- (1)ランニング(ハーフコート3週)
- (2)体幹トレーニング(腕立て、俯せて足あげ、など)
- (3)コーディネーション
  - ①スキップ~ダッシュ
  - ②両足でジャンプ~ダッシュ
  - ③もも上げしながらジョギング
  - ④スキップしながら足の間で手をたく
  - ⑤ランジでウォーキング(左右にずらして踏み込む)
  - ⑥大股走り
  - ⑦ジャンプでその場回転(左右)でダッシュ
  - ⑧足を伸ばしたまま大股走り
  - ⑨もも上げ走り~ダッシュ
  - ⑩ジョギング~もも上げ走り~ダッシュ
  - ⑪ダッシュ~バック~ダッシュ
  - ⑫足踏みステップ~ダッシュ
  - ⑬後ろ向きで足踏みステップ~ダッシュ

#### memo

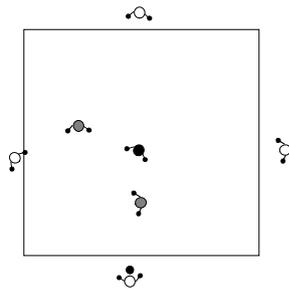
- ・フィジカルコーチが行っていた
- ・リラックスしながらも集中していた
- ・フォームの悪い選手には個別に指導していた



## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/1 9:00~10:15)

### 2. 4v2+1フリーマン (30分)

- 15m×20mグリッド
- 4人はグリッドの外でプレーする
- 2グループ2カ所で行う
- ボールを奪われた人がディフェンス



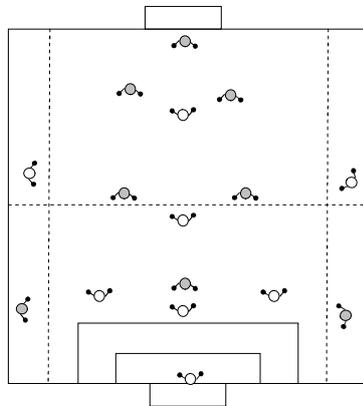
#### memo

- ・速い足でコントロールをコーチング
- ・フリーマンのポジショニングをコーチング

## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/1 9:00~10:30)

### 3. ゲーム 7v7+GK (30分)

- ハーフコート
- アウトサイドの選手は攻撃時は中に入っても良い
- DFはラインの外へは入れない



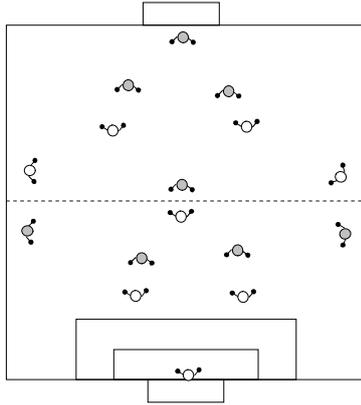
#### memo

- ・DFチームは2-2-3、FWチームは3-1-3のフォーメーションで戦っていた
- ・センタリング、クロスに対しては逆サイドの選手も中に入ってシュートを狙っていた(ファーで)
- ・幅、深さ、高さのコーチング
- ・攻撃の優先順位のコーチング
- ・止める~蹴るの基本的な技術によるミスでボールを失うことがほとんど無かった

## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/1 9:00~10:30)

### 1. ゲーム 7 vs 7 + GK (45分)

○ハーフコート



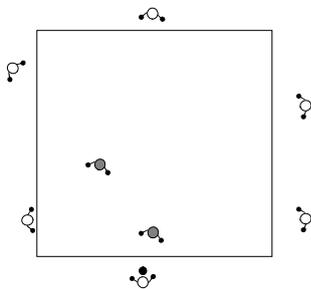
#### memo

- ・チームは2-3-2のフォーメーションで戦っていた
- ・GKからスタート
- ・攻撃の優先順位のコーチング
- ・広くサイドを使うコーチング
- ・フリースはポジション修正

## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/2 9:00~10:20)

### 1. 6 vs 2 (30分)

- 15m x 15mグリッド
- 4人はグリッドの外でプレーする
- 2グループ2カ所で行う
- ボールを奪われた人がディフェンス



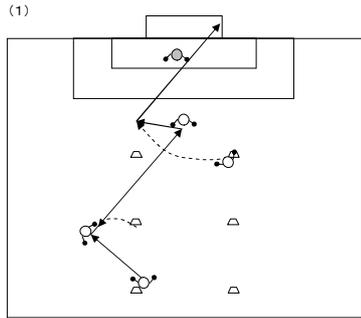
#### memo

- ・遠い足でコントロールをコーチング

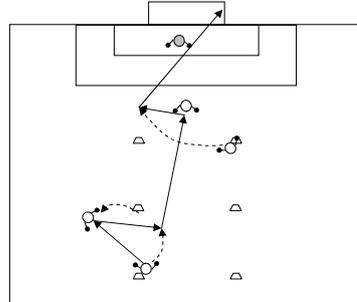
## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/2 9:00~10:20)

### 3. シュート (20分)

- ハーフコート
- アウトサイドの選手は攻撃時に入っても良い
- DFIはラインの外へは入れない



(2)



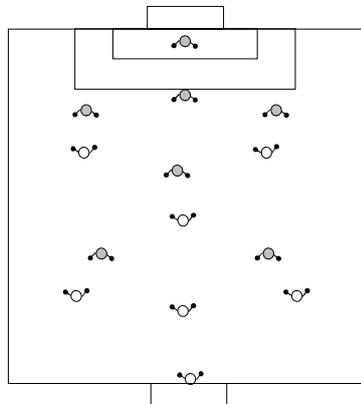
#### memo

- ・遠い足でボールを受ける(ワンタッチリターン)
- ・足下に早いパス

## Feyenoord Academy Training menu U-14 (11/2 9:00~10:20)

### 3. ゲーム 6v6+GK (25分)

- ハーフコート



#### memo

- ・トップチームと同じゲームの様相

# Feyenoord Academy

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-15 (14歳)

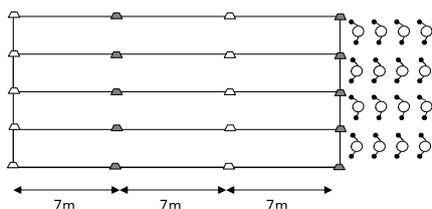
## Feyenoord Academy Training menu U-15 (10/29 9:00~10:15)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

- (1) ランニング (ハーフコート3週)
- (2) 体幹トレーニング (腕立て、俯せて足あげ、など)
- (3) コーディネーション
- ① スキップ〜ダッシュ
- ② 両足でジャンプ〜ダッシュ
- ③ もも上げしながらジョギング
- ④ スキップしながら足の間で手をたたく
- ⑤ ランジでウォーキング (左右にずらして踏み込む)
- ⑥ 大股走り
- ⑦ ジャンプでその場回転 (左右) でダッシュ
- ⑧ 足を伸ばしたまま大股走り
- ⑨ もも上げ走り〜ダッシュ
- ⑩ ジョギング〜もも上げ走り〜ダッシュ
- ⑪ ダッシュ〜バック〜ダッシュ
- ⑫ 足踏みステップ〜ダッシュ
- ⑬ 後ろ向きで足踏みステップ〜ダッシュ

memo

・フィジカルコーチが行っていた  
・U-14/15合同



## Feyenoord Academy Training menu U-15(10/29 9:00~10:15)

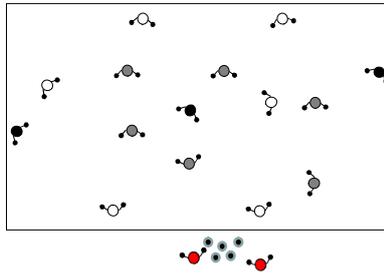
### 2. 6v6+3フリーマン (30分)

- 34m×36mグリッド
- ペナライン、ハーフラインを利用
- ボールを奪われたら、攻守交替
- フリーマンはライン幅いっぱい広がる
- フリーマンにパスが通ったら、逆方向へ攻撃
- アウトボールはすべてコーチから配球

- ①2分間・・・プレス強度低
- ②4分間・・・プレス強度中
- ③6分間・・・プレス強度強

#### memo

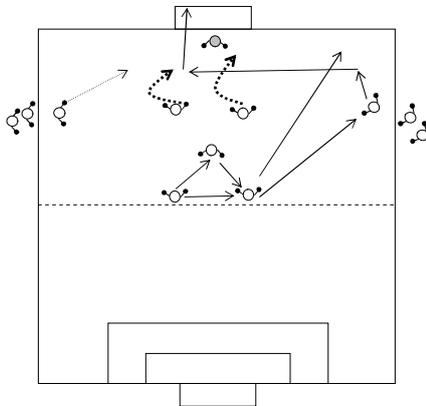
- ・フリーマンの拡がりのポジショニングをコーチング
- ⇒中央へ入っていく選手を制限
- ・プレータイムを徐々に伸ばし、負荷を上げていく



## Feyenoord Academy Training menu U-15(11/1 9:00~10:30)

### 1. センタリングシュート (30分)

- ハーフコート
- アウトサイドの選手は攻撃時は中に入れてゴールを狙う
- アウトサイドは交代でプレイ
- CB、ボランチ、FWは連続してプレイ



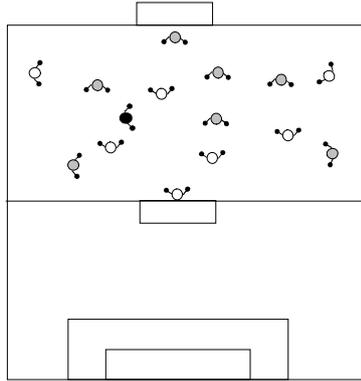
#### memo

- ①アウトサイド選手へ足元に配球
- ⇒コントロールからセンタリング
- ⇒パスを受けるタイミングでSTAYし、準備
- ②アウトサイド選手へスペースに配球
- ⇒ワンタッチでセンタリング
- ・パス&コントロールが正確で無駄がない
- ・センタリングはゴロ、ロブを蹴り分ける

## Feyenoord Academy Training menu U-15(11/1 9:00~10:30)

### 2. ゲーム 6v6+FM+GK (30分)

- ハーフコート全面
- ノーマルルール



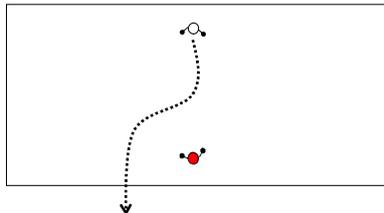
#### memo

- ・システム3-1-2
- ・2トップはほとんど両サイドに広がっている
- ・幅の取り方を修正するコーチング
- ・休んでいる選手なし
- ・前述のクロスからの得点を狙う形が多かった
- ・試合形式で負荷を上げている

## Feyenoord Academy Training menu U-15(11/2 9:00~10:15)

### 1. ウォーミングアップ (15分)

- コーチの手の指示に従って入り抜ける
  - ①指示通り
  - ②後ろ向きスタート
  - ③指示と反対方向
- 約10m走り抜ける



#### memo

- ・楽しみながら行う
- ・瞬間的な反射を鍛える

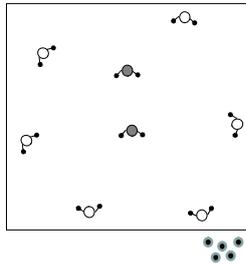
## Feyenoord Academy Training menu U-15(11/2 9:00~10:15)

### 2. 6vs2パスキープ(15分)

- 10mグリッド
- タッチ交代
- 1タッチプレー

memo

・次のセクションのつなぎで行っている



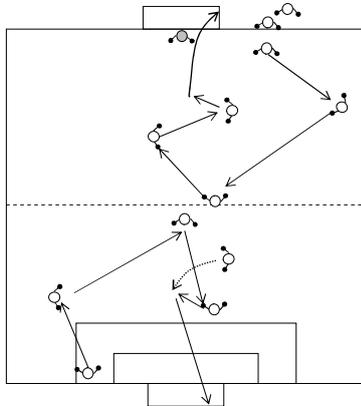
## Feyenoord Academy Training menu U-15(11/2 9:00~10:30)

### 3. シュート(30分)

- ペナルティエリアの外からシュート
- ①FWが直接コントロールシュート
- ②DFから直接FWへパス MFへ落とし1タッチシュート

memo

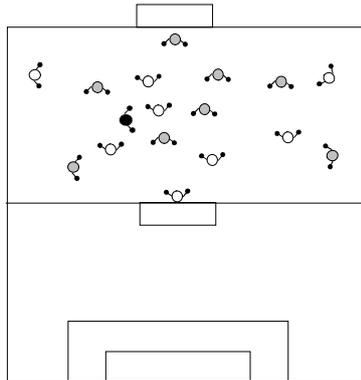
・同じメニューの中で、様々なパターントレーニング  
・2タッチでボールを動かしていく  
・順番に  
ポジションを変えていく



## Feyenoord Academy Training menu U-15(11/2 9:00~10:30)

### 4. ゲーム 7vs7+FM+GK(20分)

- ハーフコート全面
- ノーマルルール



#### memo

- ・システム3-1-3
- ・ウイングはほとんど両サイドに広がっている
- ・幅の取り方を修正するコーチング
- ・休んでいる選手なし
- ・クロスからの得点を狙う形がほとんど
- ・ドリブル突破、中央突破などはあまり見られない

# Feyenoord Academy

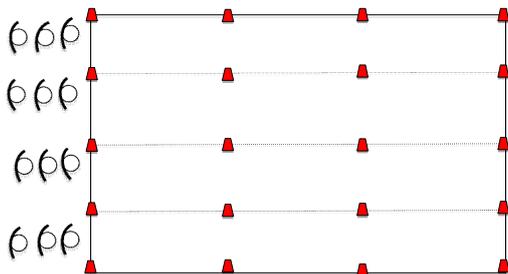
カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-16 (15歳)

## Feyenoord Academy Training menu U-16 (10/29 11:00~)

### 2. ランニング&コーディネーション (30分)

- ①体幹トレーニング
- ②コーディネーショントレーニング
  - i) スキップダッシュ
  - ii) 両足でジャンプ前後ダッシュ
  - iii) ももあげしながらジョギング
  - iv) スキップしながら足の間で手を叩く
  - v) ランジでウォーキング
  - vi) 大股走り
  - vii) ジャンプでその場で回転左右でダッシュ
  - viii) 足を伸ばしたまま大股走り
  - ix) ももあげ走りダッシュ
  - x) ジョギング、ももあげ走りダッシュ
  - xi) ダッシュ→バックダッシュ
  - xii) 足踏みステップダッシュ



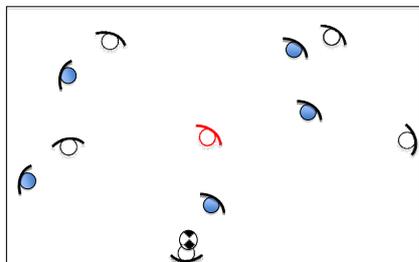
#### memo

・フィジカルコーチが姿勢の矯正をコーチング

## Feyenoord Academy Training menu U-16 (10/28 11:00~)

### 2. ボールポジションTr 5vs5+フリーマン (25分)

○10m×20m (途中25mまで広げた)



#### memo

・スペースを広く使うことをコーチング(広い方に必ず一人ポジションさせてた)  
 ・簡単にボールを動かすことをコーチング

# Feyenoord Academy

カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-17 (16歳)

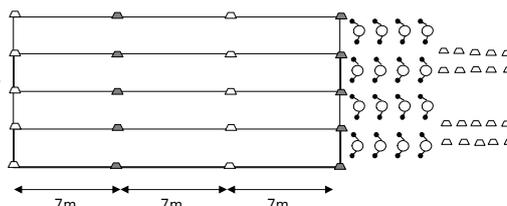
## Feyenoord Academy Training menu U-17 (10/29 14:30~15:40)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

- (1) ランニング (ハーフコート2週)
- (2) コーディネーション
  - ① 細かなステップ～スキップ～ダッシュ
  - ② 両足でジャンプ～両足前後ジャンプ～ダッシュ
  - ③ スキップしながら足の間で手をたたく
  - ④ 手を回しながら上にスキップジャンプ
  - ⑤ もも上げながらジョギング～ダッシュ
  - ⑥ 足を伸ばしてスキップしながら足の間で手をたたく
  - ⑦ スローもも上げ～スピードもも上げ～ダッシュ
- (3) ストレッチ
  - ① 足を振って股関節回り (前後、横)体幹トレーニング (腕立て、俯せて足あげ、など)
- (4) コーディネーション
  - ⑧ ランジでウォーキング (真っ直ぐ、外側にずらして踏み込む)
  - ⑨ 両足でジャンプ～ウォーキング
  - ⑩ ランジでウォーキング
  - ⑪ 伸ばした前足のつま先を両手で触りながら進む (ハムストリングを意識して)
  - ⑫ バウンディング～ジョギング (流し)
  - ⑬ 細かなスピード腿あげ～ダッシュ
  - ⑭ 両足ジャンプ～両足バックジャンプ～ダッシュ
  - ⑮ ジャンプでその場回転 (左右)～ダッシュ
  - ⑯ 後ろ向きからジャンプでその場回転 (左右)～ダッシュ
  - ⑰ ステップ (スラロームを前向き後ろ向き1往復)～ダッシュ
  - ⑱ 細かな左右へのジャンプ (スラロームを前向き後ろ向き1往復)～ダッシュ
  - ⑲ ダッシュ～バック～ダッシュ
  - ⑳ 細かなステップ (マーカーを後ろ向き前向き1往復)～ダッシュ

#### memo

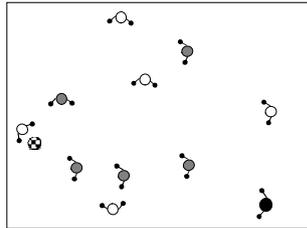
- ・フィジカルコーチ (元陸上オリンピック選手) が行っていた。
- ・特にハムストリングの強化を意識させていた。
- ・GKIは別グラウンドでトレーニング



## Feyenoord Academy Training menu U-17 (10/29 14:30~15:40)

### 2. 5v5+1フリーマン (25分)

○30m×20mグリッド  
○330秒 (rest150秒) 240秒 (120秒) 350秒 (60秒) 240秒  
○フリーマンとチームは交代しながら



#### memo

- ・1人1人のポジショニングをコーチング
- ・本数を重ねるごとにプレッシャーは厳しくなっていた。
- ・球際は厳しい
- ・ミスが多い。

## Feyenoord Academy Training menu U-17 (10/30 14:30~15:26)

### 1. ランニング&コーディネーション (10分)

- (1) ランニング (オールコート2週)  
(2) コーディネーション
- ① 細かなステップ〜スキップ〜ダッシュ
  - ② 手を回しながら上にスキップジャンプ
  - ③ もも上げながらジョギング〜ダッシュ
  - ④ 足振りジョギング
  - ⑤ ダッシュ など

#### memo

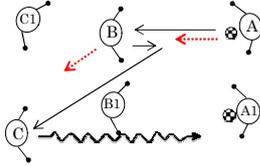
- ・選手のみで短時間行っていた。
- ・コーチは特に気にかけて指導している様子はなかった



## Feyenoord Academy Training menu U-17 (10/30 14:30~15:26)

### 2. パス&コントロール (15分)

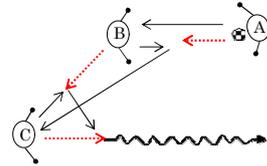
- ① ○AからBにパス。Bは1タッチでA1にリターンしその足でCに向かう。BからのパスをAは1タッチでCにパス。Cはランウィズザボールで前に。



#### memo

- ・パスを出した足が次の一歩となるようコーチング。
- ・逆足はA1⇒B1⇒C1の流れで同じ。
- 以下のトレーニングも同じ。

- ② ○①と同じだが、CはBとワンツーパスをして前にランウィズザボール。



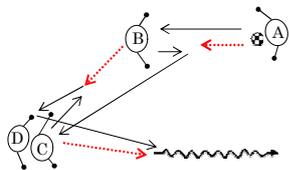
#### memo

- ・早いボールでテンポを早くするよう要求。

## Feyenoord Academy Training menu U-17 (10/30 14:30~15:26)

### 2. パス&コントロールつづき

- ③ ○②と同じだが、CはBにリターンパスをして3人目でDからパスを受ける。



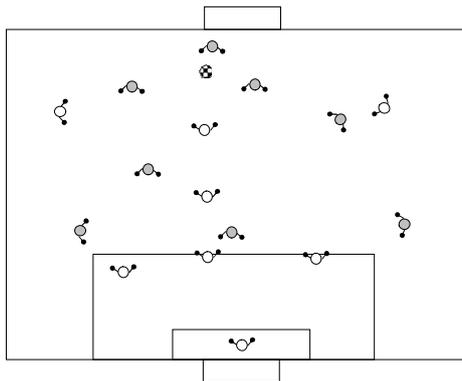
#### memo

- ・DのパスがCに繋がらないプレーが多い。
- ・10分-Water Break-5分の流れ。

## Feyenoord Academy Training menu U-17 (10/30 14:30~15:26)

### 3. ゲーム 7 vs 7 + 2GK (24分)

- ハーフコート
- マイボールのGKスタート
- スローインなし



#### memo

- ・10分-Water Break-8分-Water Break-6分の流れ。
- ・基本的には3-1-3のフォーメーションで戦っていた。
- ・幅があるので、サイドよりも中央を利用したの攻撃が目立っていた。
- ・縦パスはスペースへのパスが多いため、スピード勝負となっていた。
- ・パススピードは早い、「止める」技術が低い。

## Feyenoord Academy Training Game U-17 (10/31 17:00KO)

Feyenoord 4 VS 5 Twente

※前半20分で3点を奪うも、最後は逆転負け。

## Feyenoord Academy Training U-17 (11/1 OFF)

## Feyenoord Academy Training Menu U-17 (11/2 14:53~15:43)

※トレーニング前に10/31の映像を見てのミーティング(14時~)

### 1. ランニング (3分)

○ランニング(オールコート2周)

#### memo

・ミーティングを終えた選手からグラウンドに来て各自W-upした後、全員でランニング。

### 2. 2人組パス (10分)

- ①フリーパス
- ②パス&ダッシュ
- ③ロングキック
- ④ワンツーパス
- ⑤1タッチ対面パス(シュート)

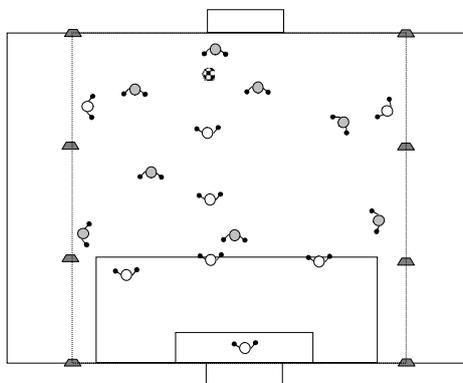
#### memo

・コーチの指示により①~⑤のメニューに変更。  
・W-upとして行っていた。

## Feyenoord Academy Training menu U-17 (11/2 14:53~15:43)

### 3. ゲーム 7 vs 7 + 2GK (34分)

- ハーフコート弱(幅がペナルティエリア+6m)
- マイボールのGKスタート
- スローインなし



#### memo

・10分 - (Water Break 3分) - 21分  
・基本的には3-1-3のフォーメーションで戦っていた。  
・もっと相手に寄せるようにフリーズコーチング。  
・後ろ向きで受けなくて、半身になって受けるようフリーズコーチング。

# Feyenoord Academy

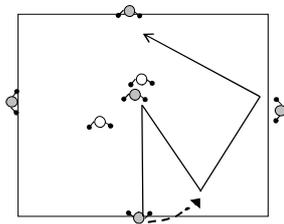
カテゴリー別 トレーニングメニュー

0-18 (17歳)

## Feyenoord Academy Training menu U-18・19 (10/29 11:00~1:45)

### 1. ポゼッション 5 VS 2 (10分)

○5m × 5m グリッド



#### memo

- ・天候(雨)
- ・2グループ(7名×2)に分かれ、外レーニング(7名)
- と室内で筋トレグループ(7名)に分かれて実施
- ・2タッチアンダー

## Feyenoord Academy Training menu U-18・19 (10/29 11:00~1:45)

### 2. パス&コントロール コンビネーション (10分)

○ ハーフコート  
○ GKはコーチが行っていた

#### memo

・ボランチの動き方、中央への位置取りのタイミングを繰り返してコーチングしていた  
・ボールの動かし方と、パスを受ける選手のタイミングをコーチングしていた

①

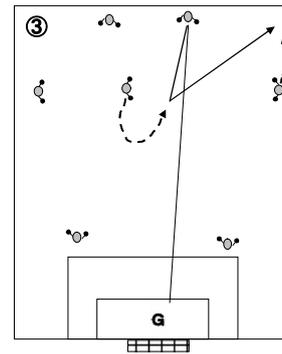
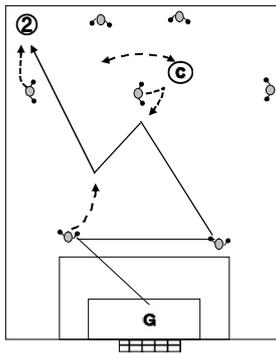
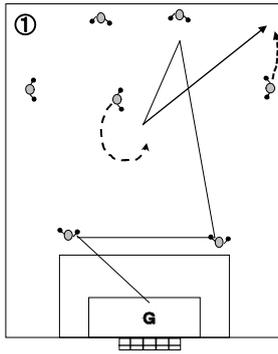
- 1) GK~CBへパス
- 2) CB同士で横パス
- 3) CB~CFWへ横
- 4) CF~ボランチへ落とす
- 5) ボランチ~サイドへ展開

②

- 1) GK~CBへパス
- 2) CB同士で横パス
- ※コーチがCFどちらかのパスコースを消す
- 3) CB~ボランチへ横
- 4) ボランチ~CBへ落とし
- 5) CB~サイドへ展開

③

- 1) GK~CFへパス
- 2) CB~ボランチへ落とす
- 3) ボランチ~サイドへ展開



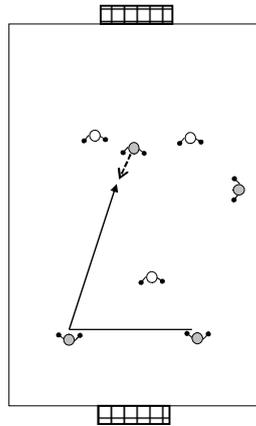
## Feyenoord Academy Training menu U-18・19 (10/29 11:00~1:45)

### 3. ゲーム 4v3+GK (10分)

○ 40m x 20m グリッド

#### memo

・ボールが外に出るとコーチ配球ですぐに行う(休ませない)  
・ボランチの受け方、ポジショニングを特に重視してコーチングしていた



## Feyenoord Academy Training menu U-18・19 (10/30 11:00-12:30)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

(1)ランニング (ハーフコート4分間)

(2)コーディネーション (20分間)

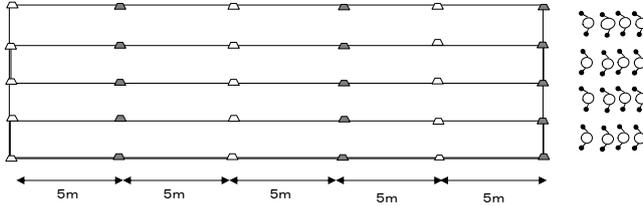
- ①細かいステップ
- ②細かいステップ～もも上げ～ダッシュ
- ③スキップしながら足の間で手をたたく
- ④両手を頭の後ろで組んで走る
- ⑤ランジでウォーキング(左右交互に)
- ⑥歩きながら両手を上げ～膝を伸ばし左右交互つま先を触る
- ⑦腕を大きく振って両足ジャンプ
- ⑧膝を伸ばしたまま上体をそらして走る
- ⑨ゆっくり～ダッシュ(マーカーストにスピードアップ)
- ⑩ダッシュ～バック(前を向いたまま後方に戻る)
- ⑪腕を大きく振って両足で前方へジャンプ～ストップ×3回
- ⑫腕を振り両足で前方へジャンプ～ストップ～前向きのまま後方へジャンプスタート位置に戻り～ダッシュ
- ⑬2人組で向き合ってジャンプして胸をあてて～ダッシュ

#### memo

・フィジカルコーチ(元陸上五輪代表)が行っていた  
・全体的に背筋が伸びていて立ち姿や姿勢が非常に良く  
・体がブレていない

(3)体幹トレーニング (6分間)

- ①足を肩幅に広げて立ち、手に腰をあて腰を左右に動かす
- ②足を肩幅に広げて立ち、手に腰をあて腰を左右に回す
- ③足を肩幅に広げて立ち、上半身を回転させる
- ④肘たて状態で顔は正面を向き30秒
- ⑤方肘をついて横を向き30秒(左右)
- ⑥手押し車の状態から急に左右どちらかの足を持っている手を放す



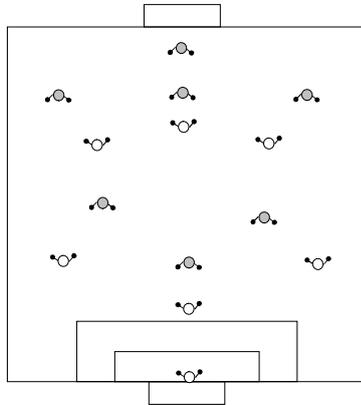
## Feyenoord Academy Training menu U-18・19 (10/30 11:00-12:30)

### 2. ゲーム 6v6+2GK ハーフコートペナルティエリア幅 (30分)

O3分間ボールを使用してW-UP

#### memo

- ・3-2-1、または状況によって3-1-2になる
- ・8分×4セット  
8分～(rest2分)～8分(rest2分30秒)～7分(rest2分45秒)～5分
- ・3本目、4本目はグリッドを狭くして5対5+2GKで行っていた  
(怪我人の関係でそのようになった)



## Feyenoord Academy Training menu U-18 ・ 19 (11/1 11:00~1:45)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

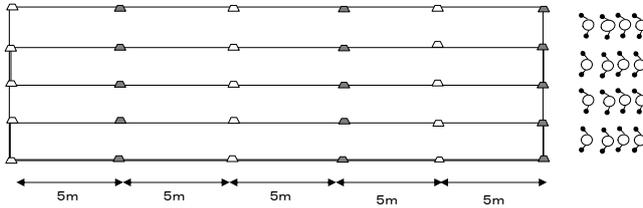
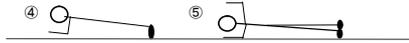
(1)ランニング (ハーフコート8分間)

(2)コーディネーション (10分間)

- ①細かいステップ
- ②細かいステップ~もも上げ~ダッシュ
- ③スキップしながら足の間で手をたたく
- ④両手を頭の後ろで組んで走る
- ⑤ランジでウォーキング(左右交互に)
- ⑥歩きながら両手を上げ~膝を伸ばし左右交互つま先を触る
- ⑦腕を大きく振って両足ジャンプ
- ⑧膝を伸ばしたまま上体をそらして走る
- ⑨ゆっくり~ダッシュ(マーカールとにスピードアップ)
- ⑩ダッシュ~バック(前を向いたまま後方に戻る)
- ⑪腕を大きく振って両足で前方へジャンプ~ストップ×3回
- ⑫腕を振り両足で前方へジャンプ~ストップ~前向きのまま後方へジャンプスタート位置に戻り~ダッシュ
- ⑬2人組で向き合ってジャンプして胸をあてて~ダッシュ

(3)体幹トレーニング (5分間)

- ①足を肩幅に広げて立ち、手に腰をあて腰を左右に動かす
- ②足を肩幅に広げて立ち、手に腰をあて腰を左右に回す
- ③足を肩幅に広げて立ち、上半身を回転させる
- ④肘たて状態で顔は正面を向き30秒
- ⑤方肘について横を向き30秒(左右)



#### memo

- ・フィジカルコーチが行っていた
- ・全体的に姿勢良く正確に行っていた
- ・細かいステップになると少し正確性に欠ける選手もいた

## Feyenoord Academy Training menu U-18 ・ 19 (11/1 11:00~1:45)

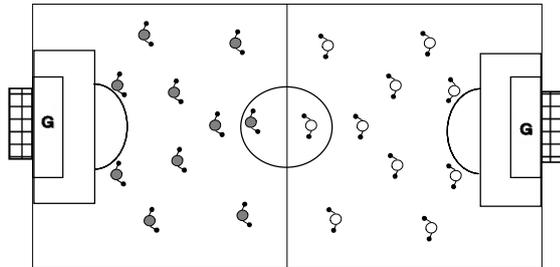
### 2. ゲーム 11vs11 オールコート (30分)

- 3分間ボールを使用してW-UP
- 3チームに分かれサイクルで行う

○試合の無いチームはボール回し(4対2×2グループ)

#### memo

- ・1-4-3-3システム
- ・幅と深さを意識してポジショニングを取り、選手間にスペースを作り出して、ひとつでも高い位置の選手に楔を入れていた、ターンし前を向くこと、ダメなら落として前向き選手を使う、といったシンプルな判断でのプレーが多かった
- ・フリース(全体)
- ・FWが相手DFにプレッシャーをかけなかったため、ストップをかけて厳しく指導した
- ・フリース(個人的なコーチング)
- ・左MFに対して、サイドの縦スペースだけではなく、中を意識する又はカットインしていけの指示



## Feyenoord Academy Training menu U-18 ・ 19 (11/2 11:20~12:30)

### 1. ランニング&コーディネーション (30分)

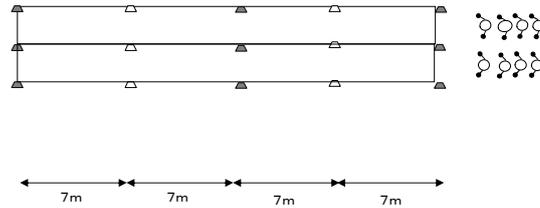
(1)ランニング (ハーフコート3分間)

(2)コーディネーション (6分間)

- ①細かいステップ
- ②細かいステップ～もも上げ～ダッシュ ⑧ゆっくり～ダッシュ(マーカーごとにスピードアップ)
- ③スキップしながら足の間で手をたたく
- ④ランジでウォーキング(左右交互に)
- ⑤歩きながら両手を上げ～膝を伸ばし左右交互つま先を触る
- ⑥腕を大きく振って両足ジャンプ
- ⑦ゆっくり～ダッシュ(マーカーごとにスピードアップ) など

#### memo

- ・選手達が短時間で走っていた
- ・全体的に姿勢良く正確に行っていた
- ・細かいステップになると少し正確性に欠ける選手もいた

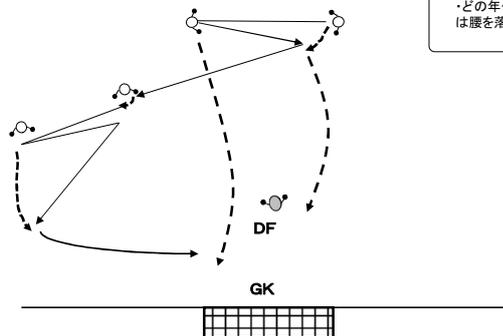


## Feyenoord Academy Training menu U-18 ・ 19 (11/2 11:00~1:45)

### 2. シャドートレーニング (20分)

#### memo

- ・パススピードが速く、コントロールも正確
- ・どの年代の選手もコントロールやパスの際には腰を落とし、ボールをよく見て捉えている



## Feyenoord Academy Training menu U-18 ・ 19 (11/2 11:00~1:45)

### 2. ゲーム 11 vs 11 オールコート (30分)

- 3分間ボールを使用してW-UP
- 3チームに分かれサイクルで行う

- 試合の無いチームはボール回し(4対2×2グループ)

#### memo

- ・1-4-3-3システム
- ・幅と深さを意識してポジショニングを取り、選手間にスペースを作り出して、ひとつでも高い位置の選手に楔を入れていた。ターンし前を向くこと、ダメなら落として前向きの選手を使う、といったシンプルな判断でのプレーが多かった
- ・フリース(全体)
- ・FWが相手DFにプレッシャーをかけなかったため、ストップをかけて厳しく指導した
- ・フリース(個人的なコーチング)
- ・左MFに対して、サイドの縦スペースだけでなく、中を意識しろ又はカットインしていけの指示

