

# NAGANO FA 育成コンセプト 長野スタイル

(2023.3.5 版)

攻守において主導権をにぎる  
状況に応じたプレーの選択と実行  
的確な判断に基づく正確なテクニックの発揮

～『HARD WORK』を Strong Pointとしたサッカーをめざす～

## Road to 2028 ～2028 頂点に立つ～

### **NAGANO FA2020宣言**

2028年、長野県で国民スポーツ大会を開催し、  
そこで、長野県代表チームは、優勝することを目指します。

長野県の育成に関わる仲間が目標やコンセプトを共有し、ベクトルを合わせ、  
『TEAM NAGANO』として、本気で優勝を目指し、そして、夢を実現したい。

### **『2028 頂点に立つ』ことは、目標であり、節目となる通過点**

2028へ歩むにあたり、長野県の目指すサッカーを『長野スタイル』として具体化し、  
一貫指導体制で目指す目標を達成する。

そして、2028年以降日本サッカーにおける確固たる地位を獲得したい。

## 長野から世界へ、そして、生涯サッカーへ

### **Player's first！ 主役は「選手」**

選抜活動、トレセン活動、チーム活動等、様々なシーンでそれぞれの選手の「個の育成」を第一に考える。

### **『2028 頂点を目指す』**

勝つことを目指しながら選手を育てていく、選手を育て、その力を引き出していく『2028 頂点を目指す』過程の中で、それぞれの選手の可能性を最大限に引き出せるようにする。選手の夢の実現こそが、我々の目指すビジョンの実現であることを共有し、『Team NAGANO』で取り組む。

長野県から、プロでさらに海外で活躍する選手、日本代表選手を輩出する。そして、生涯を通じてサッカーを楽しめる選手を育てる。

# 長野の目指すサッカー

☆攻守において主導権をにぎる

☆状況に応じた的確に判断によるプレーの選択と実行

☆的確な判断に基づく正確なテクニックの発揮



**『 HARD WORK 』**

『HARD WORK』は…

○リアクションではない→意図的に生み出す (アクションサッカー)

○闇雲ではない

→計算されている、情報収集からの判断・実行

○単に量が多いことではない→ハイクオリティの連続

## 「主導権を握る」ために

- **攻守において関わり続ける**
- **全員攻撃・全員守備**

ボールを奪う → いつでもどこでも誰でも  
ゴールをめざす ⇒ いつでもどこでも誰でも

### **観て・判断して・実行することの質の向上**

- ☆動きながらのテクニックの発揮
- ☆原則・個人戦術に基づく判断

# 「HARD WORK」をStrong Pointとするために

○守備：意図的にボールを奪う 意図的にゴールを守る

→ボールを奪いに行くことから

ゾーンによって判断 ①高い位置で ②中盤 ③ゴール前

→守備から攻撃の切り替え

(1)素早く攻める (2)シームレス...切り替え時間0 (3)デザインされたカウンター

○攻撃：意図的にボールを運ぶ 意図的にゴールを奪う

→(1)ビルドアップ (2)ポゼッション（中盤での作り・崩し）(3)前線での崩し

(4)攻から守の切り替え

当たり前のこと = 基本の徹底 =

攻守における個人戦術の理解サッカーの目的の理解/プレーの原則の理解



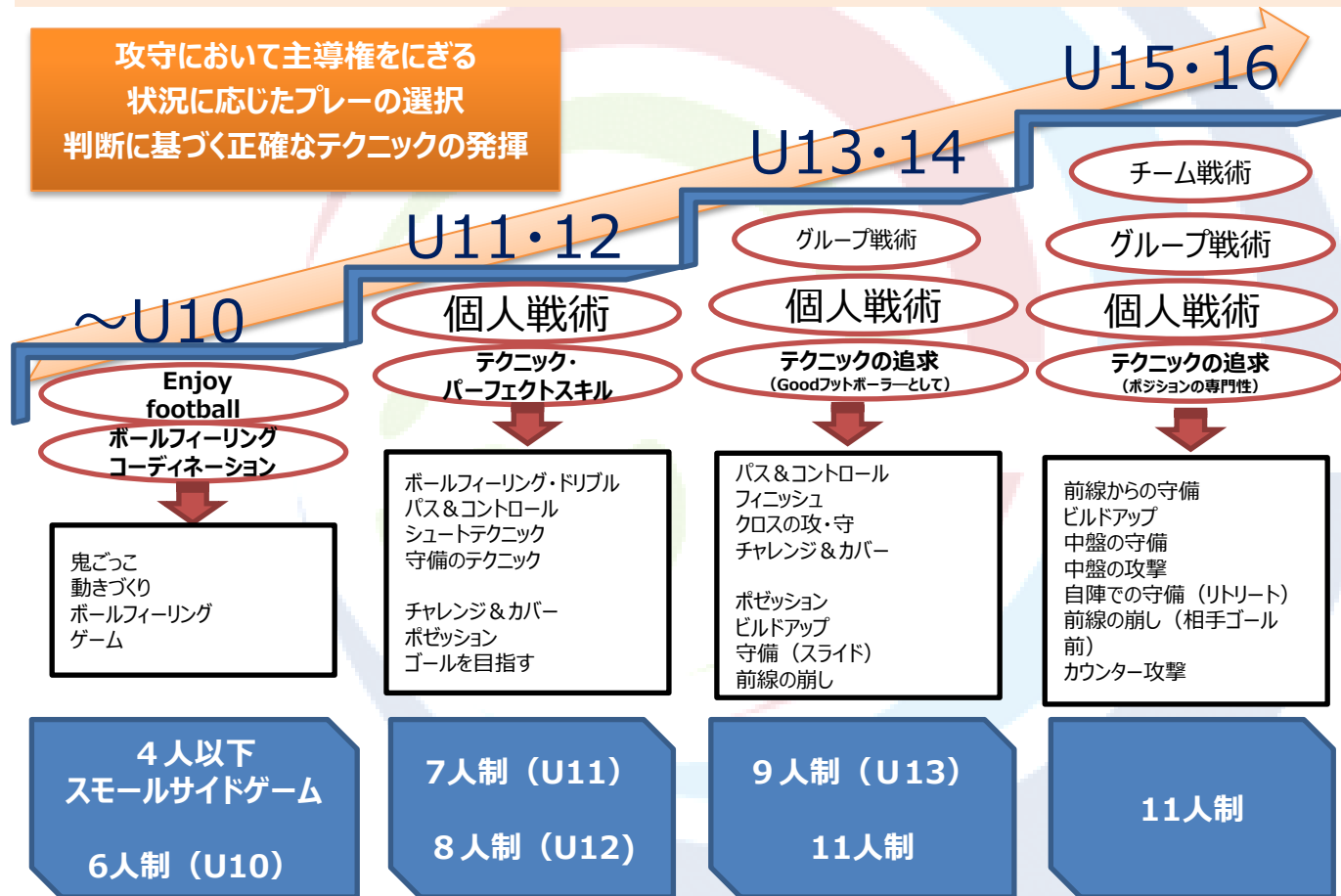
指導者の働きかけ視点

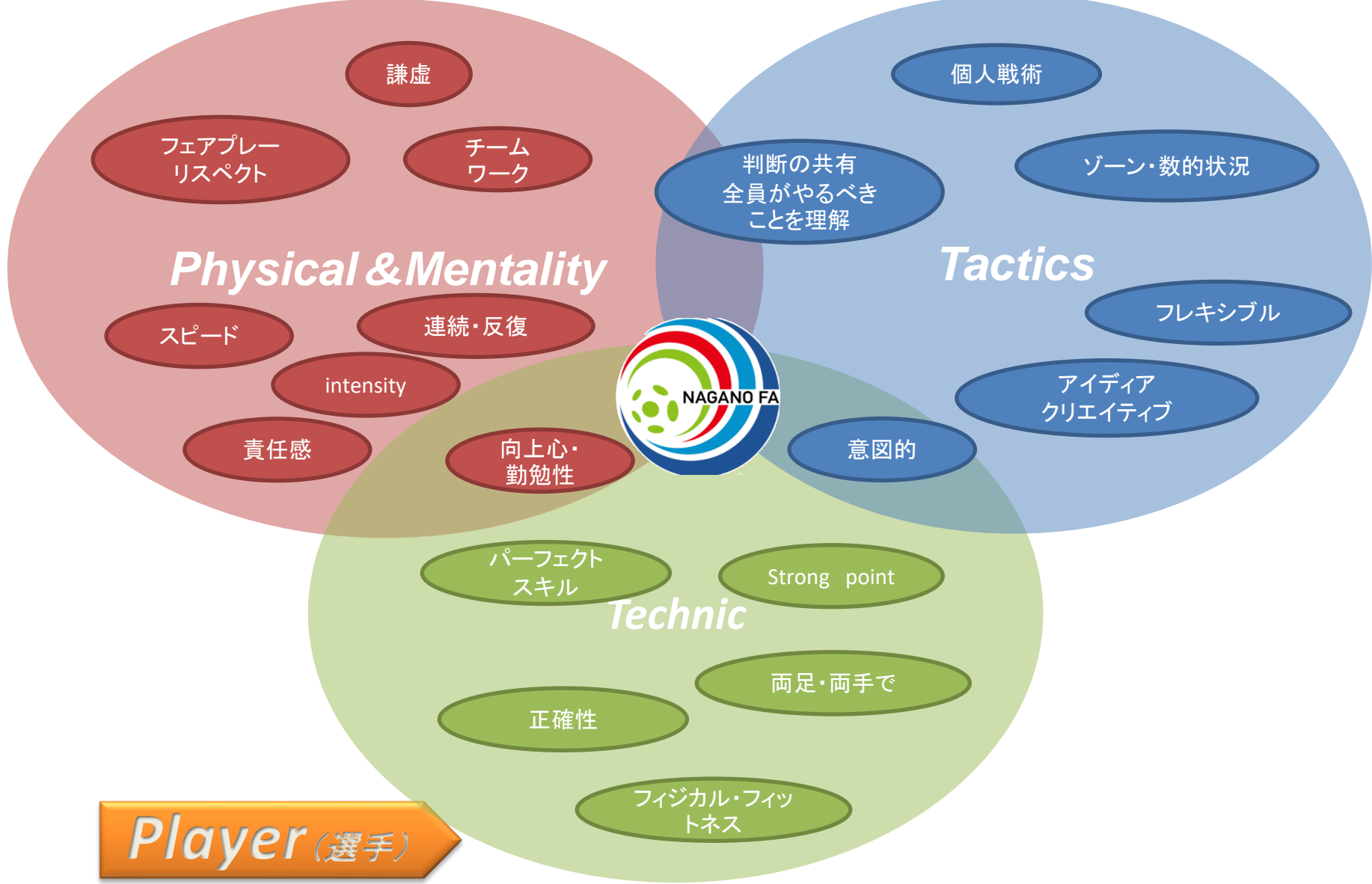
テクニック：パーフェクトスキル（的確な判断に基づく対人の中で発揮できる技術）

High Intensityの中でもHigh Qualityで発揮する

# 長野スタイル 育成ビジョン

攻守において主導権をにぎる  
状況に応じたプレーの選択  
判断に基づく正確なテクニックの発揮









## Physical & Mentality

謙虚

情熱

信頼性

フェアプレー  
リスペクト

チームワーク

オープンマ  
インド

忍耐力

Players  
First

責任感

向上心・  
勤勉性

## Tactics

個人戦術へのアプ  
ローチ

様々なポジションへのチャ  
レンジを促す

戦術理解

選手の特長を生かす

分析力

デモンストレーション

## Technic

分析力

個に応じて

構成要素

得意なプレーを認める  
特徴を特長へ

発育・発達段階の理解

**Coach** (指導者)

## NAGANOスタイル 指導者間の連携

- 指導者への情報共有

- ①トレセン活動視察の案内

- ②トレセンでのトレーニングのねらい・内容の共有

- ☆獲得させたいテクニック/判断/フィジカルから

- トレーニングメニューをプランニングしていること

- ☆トレーニング内容の紹介と振り返り

- ☆各チームとベクトルを合わせたいこと etc

- ③トレーニングやコーチングの様子を動画で共有

- ④NAGANO FA Technical newsを活用

- **トレセン活動時間の見直し**

- 活動時間は原則 90～120分

- 多くの選手に刺激を与える+選手発掘

- (3時間のグラウンド確保であれば、2交代で活動等の工夫をしていく)

- **待ち時間の短縮**

- アラートな状態を維持する

- 活動場所の工夫・オーガナイズの工夫



U10

Enjoy Football

ボールフィーリング  
コーディネーション

## U10 育成コンセプト

- 『Enjoy Football』

→サッカーをもっと好きになる

→自分の得意なプレーを増やす/自由にボールを扱える

→より高いレベルの中でプレーすることへの意欲を高める

→自立への1歩 自ら判断して実行する

## U10 育成ビジョン達成のために

- **スモールサイドゲーム（4ゴール3vs 3 /クワトロ/4ゴール4対4 etc）で原理原則を押さえる**

→サッカーをする、上手くなる

= 全体像の中から、ゴールを目指す、ボールを奪う、ゴールを守るを体感させる

→個で打開しようとする選手の育成…まずは自分

= 個人で失わない技術、個人で運べる技術、個人で奪える技術

= 動きながらのテクニック

→「観て判断して実行する」を習慣化 OFFでの観るもの、そこからの準備の意識化

→インテンシティを保った中でプレーすることの楽しさを味わわせる

→インテンシティを保った中でのクオリティの追求

= 動きながらのテクニック、運ぶ、飛ばす、受ける、奪うを意図的に

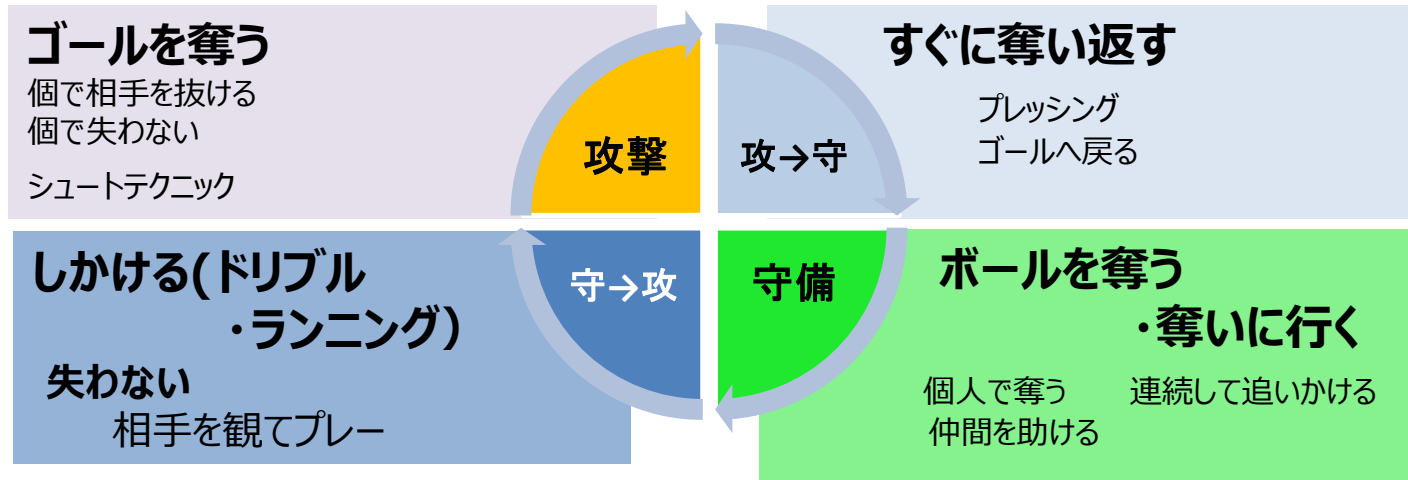
- **メインゲームは6（5 + GK）人制**

→ピッチサイズ・ゴールサイズの工夫

- **コーディネーションを高める活動の導入**

→トレーニング初めに楽しみながらできるアクティビティを取り入れる

# U-10コンセプト（プレーモデル）





# U11・U12

プレーの原則、個人戦術に基づいた判断とプレー

動きながらのテクニック  
パーフェクトスキルの獲得



# U11・12 育成コンセプト

- 『個人戦術に基づいた判断と的確なプレー』

- 判断基準となる目的/プレーの原則・個人戦術の理解を深める

- 自分の得意なプレーをゲームで発揮する

- より高いレベルの中でプレーすることへの意欲を高める

- 選手としての自立&チームでの協力

# U11/U-12 育成ビジョン達成のために

- **テクニックを身に着ける**

→シンプルで確実なボール操作（ゲームで必要な蹴る・止める・運ぶ）

- **個人戦術が重なり合ってチームとなる**

→ボール状況からOFFで準備する…形ではない

- **個の特徴を効果的に発揮する**

→個で打開できる選手の育成

＝観て・判断、個人で失わない技術、個人で運べる技術、個人で奪える技術

→いつ、どこで、どのように特長を発揮するか経験から学ばせる

→インテンシティを保った中でプレーすることの楽しさを味わわせる＋クオリティの追求

→インテンシティを保った中でのクオリティの追求

＝運ぶ、飛ばす、受ける、奪うの精度を高める

＝動きながらのテクニックの発揮

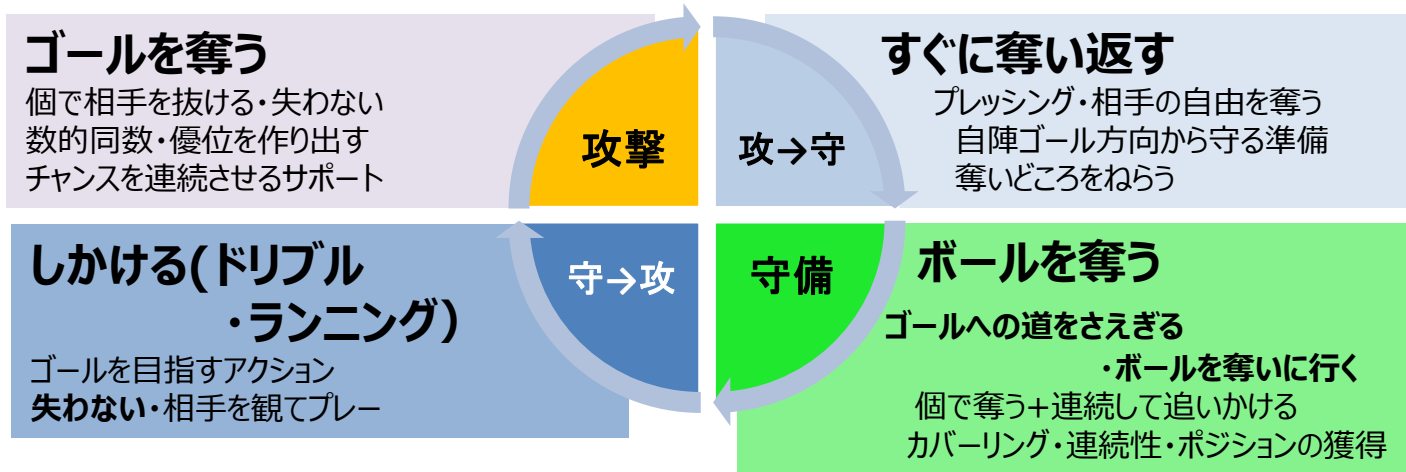
- **メインゲームは7人制→8人制で**

→U11少年用ゴール U12少年用ゴール→中間ゴール

- **フィジカル・フィットネスへのアプローチ**

→ランニングフォーム作り、体幹トレーニング、正しい姿勢作り

# U-11・12コンセプト（プレーモデル）





# U13・U14

個人戦術に基づくプレー・判断の共有  
意図的な攻防・コンビネーション  
テクニックの追求（Goodフットボーラーとして）

# U13/14 育成コンセプト

- 『個人戦術に基づいた意図的なグループ戦術』

- 判断基準となる個人戦術の精度を高める
- ONとOFFとOFFの関わり（3人称）を意識する
- 自分の得意なプレーをチームに生かす
- より高いレベルの中でプレーすることへの意欲を高める
  
- 選手としての自立&チームでの協力・連携

# U13/14 育成ビジョン達成のために

- サッカーの原理・原則に則ったプレー

- …守備 能動的に積極的に意図的にボールを奪う⇔ゴールを守りながら  
ボールを奪いに行きながらゴールを守る  
複数を守るポジションの獲得

- …攻撃 常にゴールを意識する、失わずにボールをゴールに運ぶ

- ゾーン・エリアを意識したプレー…優先されること、正しい判断

- 自分の得意なプレーを磨く・増やす

- 個で打開しようとする選手の育成…自分が狙う、自分が守る

- フレキシブル／マルチタスク

- …複数ポジションを経験、どのゾーン・エリアでもプレーできる、一人で複数を守る

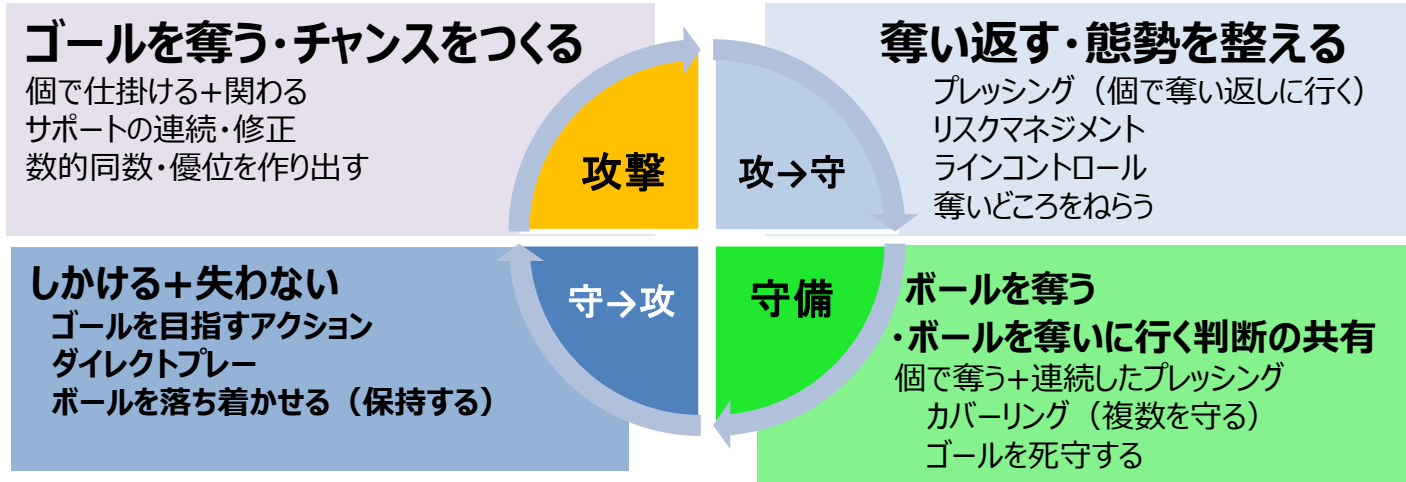
- インテンシティを保った中でのクオリティの追求

- メインゲームは9人制（U13）→11人制（U14）で

- フィジカル・フィットネスへのアプローチ

- ランニングフォーム作り、体幹トレーニング、正しい姿勢作り

# U-13・14コンセプト（プレーモデル）





# U15/U16

個の特徴を生かしチームで戦う

判断を磨く

テクニックの追求（ポジションの専門性）



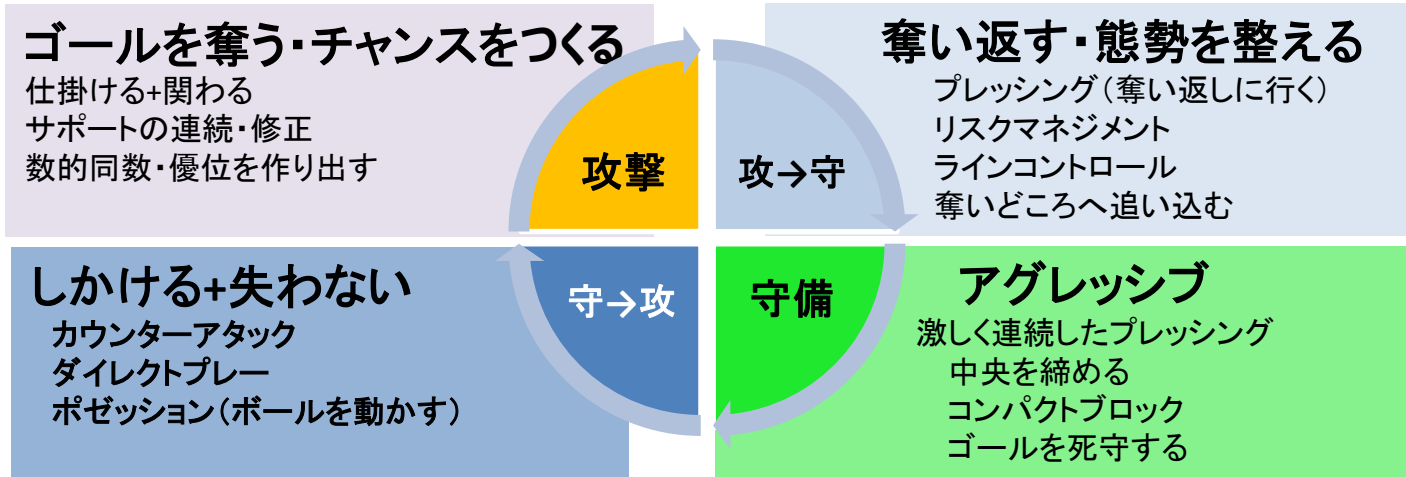
# U15/16 育成コンセプト

- 『個の特徴を生かしチームとして戦う』
  - 個人戦術をベースとする = 判断を共有する
  - チーム全体を意識する
  - ポジションの専門性
    - …自分のStrong Pointを高める・生かす
  - 選手としての自立・責任感
    - &チームでの協力・連携・切磋琢磨

## U15・U16 育成ビジョン達成のために

- **ボール状況・ゲーム状況で判断を共有**
  - 原理原則・個人戦術をベースにする …形が先行ではない
  - ゾーン・エリアを意識したプレー …ゾーンでの判断
  - 常にアラートな状態
    - …攻守に関わり続ける、OFFで常に準備・修正する
- **個のStrongPointを生かしながらポジションの専門性を高める**
  - 個で打開しようとする選手の育成…自分が狙う、自分が守る
  - フレキシブル(ポリバレント) / マルチタスク
    - …互いの役割を理解・一定レベルでの実行
    - …どのゾーン・エリアでもプレーできる、一人で複数を守る→判断の共有
  - インテンシティを保った中でのクオリティの追求・維持・連続性
- **フィジカル・フィットネスへのアプローチ**
  - ランニングフォーム作り、体幹トレーニング、正しい姿勢作り、スピード・パワー

# U-15・16コンセプト（プレーモデル）



# コンセプト（プレーモデル）の積み上げ

## U-15・16 ゴールを奪う・チャンスをつくる

仕掛ける+関わる サポートの連続・修正  
数的同数・優位を作り出す

## U-13・14 ゴールを奪う・チャンスをつくる

個で仕掛ける+関わる サポートの連続・修正  
数的同数・優位を作り出す

## U-11・12 ゴールを奪う

個で相手を抜ける・失わない 数的同数・優位を作り出す  
チャンスを連続させるサポート

## U-10 ゴールを奪う

個で相手を抜ける 個で失わない シュートテクニック

攻撃

## U-10 しかける(ドリブル・ランニング)

失わない 相手を観てプレー

## U-11・12 しかける(ドリブル・ランニング)

ゴールを目指すアクション 失わない・相手を観てプレー

## U-13・14 しかける+失わない

ゴールを目指すアクション ダイレクトプレー  
ボールを落ち着かせる（保持する）

## U-15・16 しかける+失わない

カウンターアタック ダイレクトプレー  
ポジション（ボールを動かす）

守→攻

## U-15・16 奪い返す・態勢を整える

プレッシング（奪い返しに行く） リスクマネジメント  
ラインコントロール 奪いどころへ追い込む

## U-13・14 奪い返す・態勢を整える

プレッシング（個で奪い返しに行く） リスクマネジメント  
ラインコントロール 奪いどころをねらう

## U-11・12 すぐに奪い返す

プレッシング・相手の自由を奪う  
自陣ゴール方向から守る準備 奪いどころをねらう

攻→守

## U-10 すぐに奪い返す

プレッシング ゴールへ戻る

守備

## U-10 ボールを奪う・奪いに行く

個人で奪う 連続して追いかける  
仲間を助ける

## U-11・12 ボールを奪う ゴールへの道をさえぎる・ボールを奪いに行く

個で奪う+連続して追いかける  
カバーリング・連続性・ポジションの調整

## U-13・14 ボールを奪う

### ・ボールを奪いに行く判断の共有

個で奪う+連続したプレッシング カバーリング（複数を守る）  
ゴールを死守する

## U-15・16 アグレッシブ

判断を共有した激しいプレッシングの連続 中央を締める  
コンパクトブロック ゴールを死守する