

NAGANO FA 育成コンセプト



NAGANO STYLE

個人戦術とHARD WORKをベースに

☆攻守において主導権をにぎる ☆個々の選手がストロングポイントを発揮する

TEAM NAGANOとしての Japan's Way 実現に向けた育成年代U-10→U-16へのアプローチ

2026.1.11版

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とする。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。

『長野スタイル』を基に、
長野県の財産を共有する・磨く

全ての選手が、サッカーを、サッカーの『当たり前』を身に着ける
全ての指導者が、サッカーを、サッカーの『当たり前』を指導できるようにする

TEAM NAGANOで、
一緒に長野県のサッカーの未来を創ろう

長野が育成年代で目指すサッカー

個人戦術とHARD WORKをベースに

☆攻守において主導権をにぎる

☆個々の選手がストロングポイントを発揮する

サッカーのプレーは 状況把握(観る) → 判断 → 実行 の連続



『 HARD WORK 』

意図的に生み出す（アクションサッカー）

高い質で連続する

「個人戦術」と「HARD WORK」を確かなBaseとするために

= 基本の徹底 =

良い習慣 (good habit) にするべき「基本」= サッカー選手に必要な要素

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 ⇒ プレーで表現できる



指導者の働きかけ視点

テクニック：パーカーフェクトスキル（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

★ 5つの課題★

- 1.個人で失わないテクニックの獲得（コントロール、ターン）
- 2.浮き球の扱い…コントロールしてプレーする = 1タッチで収める
- 3.正確なパス（多彩なキックで）
- 4.動きながらのテクニックの発揮（意図のあるファーストタッチ）
- 5.状況把握…観る・観ておく（ボール、ゴール、味方、相手、スペース）
味方、相手、スペースを観る→いつ、どこ、誰…位置・ポジションとの関係

サッカー選手に必要な要素（基本）

実践のための要素： ボール操作

⇒ キック、ヘディング、ドリブル ボールコントロール
スライディングなど
<飛ばす、受ける、運ぶ、奪う>

決断のための要素： 判断

⇒ゲーム理解（インテリジェンス＝個人戦術の理解）
⇒情報収集 ← 観る ← 有効な視野の確保

関わるために要素： コミュニケーション

闘う姿勢： フィジカル／メンタルフィットネス

- ・常に全力でプレーする態度
- ・常に研ぎ澄まされた状態（Be Alert）

状況を見る
ボールに寄る
パスしたら動く
失ったら奪い返す
個人戦術の徹底

常に選択肢を複数持つ
てプレーできるように観る！！

正しいポジションを獲得し
ボールを奪いに行く

テクニック = ボール操作（飛ばす、運ぶ、受ける、奪う） + 判断

サッカーのプレーは 観て（状況把握） ⇒ 判断（決断） ⇒ 実行の連続

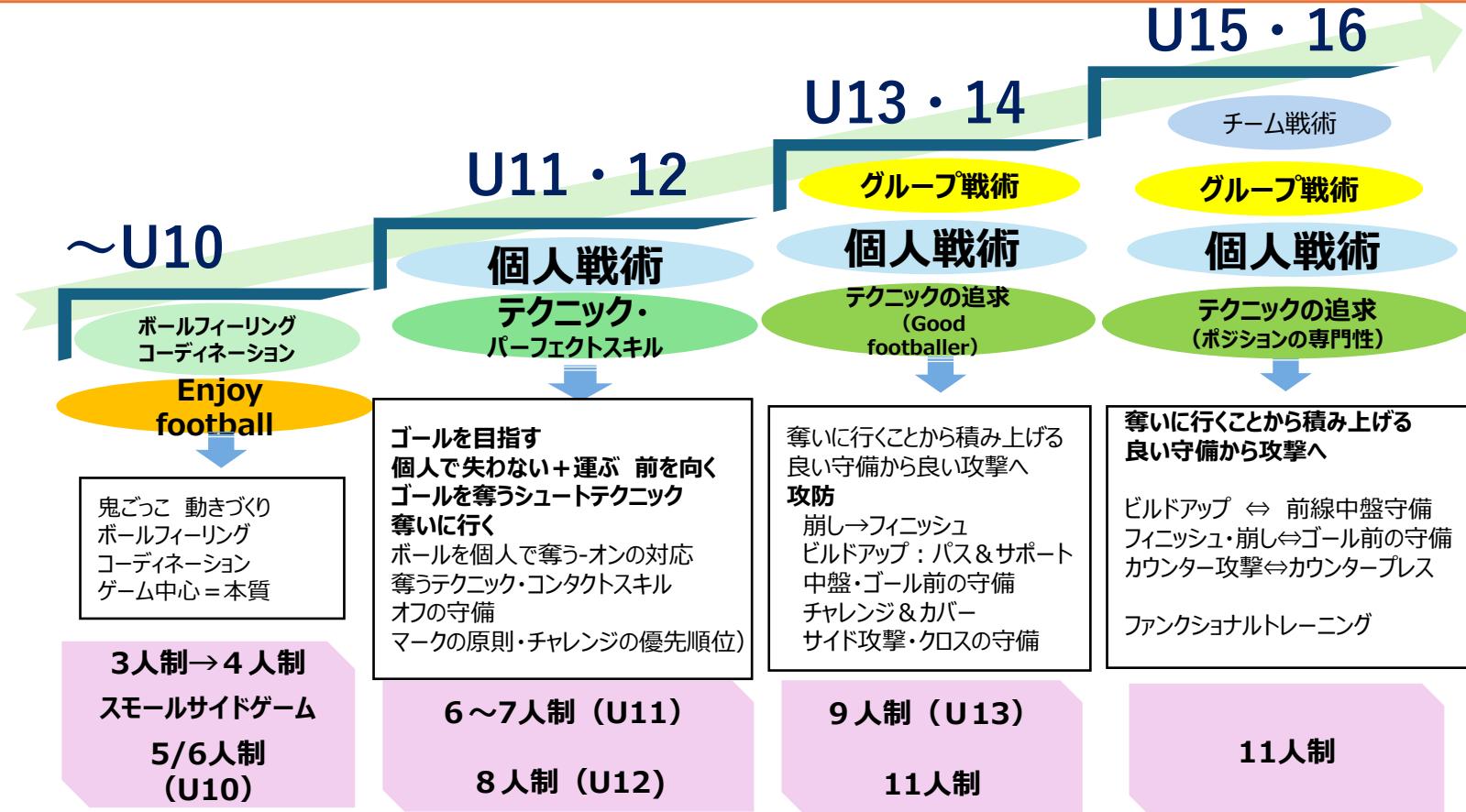
育成ビジョン

～一貫指導・選手を発育発達段階に応じたアプローチで育成する～



NAGANO
STYLE
SINCE 1947

個人戦術とHARD WORKをベースに ☆攻守において主導権をにぎる ☆個々の選手がストロングポイントを発揮する



U-15・16 育成コンセプト

- ・『個の特長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

U-13・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

U-10 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

U-11・12 育成コンセプト

- ・『個人戦術に基づいた判断的確なプレー』
 - 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



NAGANO
STYLE

U-10

Enjoy Football

ボールフィーリング
コーディネーション

サッカーそのものを味わう・全体像をとらえる

U-10 育成コンセプト達成のために

- スモールサイドゲーム（4ゴール3vs3 / 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、運ぶ技術、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+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-11・12

個人戦術に基づいた判断と的確なプレー

動きながらのテクニック
パーフェクトスキルの獲得

個人戦術とテクニックから課題を捉える・解決する

U-11・12 育成コンセプト達成のために

- テクニックを身に着ける
 - シンプルで確実なボール操作（ゲームで必要な飛ばす・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
- 個の特長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、運べる技術、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
 - = 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、正しい動作の習得

U-13・14

個人戦術に基づいた意図的なグループ戦術

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）

個人戦術に基づいたグループ戦術で課題を捉える・解決する

U-13・14 育成コンセプト達成のために

- サッカーの原理・原則に則ったプレー

…守備 能動的・積極的・意図的にボールを奪いに行きながらゴールを守る

複数を守ることができるポジショニングの獲得 = 相手、スペースを守る、コースを切る

…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・選択肢をつくる

→ 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（U-13,U-14）で

- フィジカル・フィットネスへのアプローチ

→体幹トレーニング、正しい姿勢作り、自重トレーニング



NAGANO
STYLE

U-15・16

個の特長を生かしチームとして戦う

判断を磨く
テクニックの追求（ポジションの専門性）

個人戦術・グループ戦術をBaseに、ストロングポイントを発揮しチームで戦う

U-15・16 育成コンセプト達成のために

- 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での準備↔修正を続ける
- 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
 - 体幹トレーニング、正しい姿勢作り、スピード・パワー、段階的なウェイトトレーニング

プレーモデルの積み上げ

U-15・16 個人戦術+グループ戦術をベースにチーム戦術で特長を生かす
 常に質の高いシュートをねらう 仕掛ける+選択肢をつくる
 数的同数・優位を作り出す サポートの連続・修正

U-13・14 個人戦術ベースでグループを意識しながらアプローチ
 積極的にシュートを撃つ 個で仕掛け+選択肢をつくる
 数的同数・優位を作り出す サポートの連続・修正

U-11・12 個人戦術ベースでアプローチ
 個でシュートに向かう・相手を抜ける・失わない
 チャンスを連続させるサポート 攻撃の厚み（人数をかける）

U-10 ONの個人戦術ベースでアプローチ
 個で相手を抜ける 個で失わない シュートテクニック

U-10 ONの個人戦術ベースでアプローチ
 すぐにしかける（ドリブル・ランニング） 失わない 相手を観てプレー

U-11・12 個人戦術ベースでアプローチ
 自分からしかける（ドリブル、シュート）
 ゴールを目指すアクション（ランニング） 失わない・相手を観てプレーを決断

U-13・14 個人戦術ベースでグループを意識しながらアプローチ
 ゴールを目指すアクション
 ボールを落ち着かせる（ボールを動かしながら攻撃的局面を確立する）

U-15・16 個人戦術+グループ戦術をベースにチーム戦術で特長を生かす
 カウンターアタック（コラレタルに、ダイレクトに）
 ポゼッション（ボールを動かしながら攻撃的局面を確立する）

U-15・16 個人戦術+グループ戦術をベースにチーム戦術で特長を生かす
 即時奪還（個でチームで奪い返しに行く） リスクマネジメント
 ラインコントロール 奪いどころへ追い込む

U-13・14 個人戦術ベースでグループを意識しながらアプローチ
 即時奪還（個でチームで奪い返しに行く） リスクマネジメント
 ラインコントロール 奪いどころを逃さない

U-11・12 個人戦術ベースでアプローチ
 失った瞬間にプレッシング・相手の自由も奪う
 自陣ゴール方向から守ることができるポジショニング 奪いどころをねらう

U-10 ONの個人戦術ベースでアプローチ
 自分からプレッシング 素早く自陣ゴールへ戻る

U-10 ONの個人戦術ベースでアプローチ
 個人で奪い切る 連続して追いかける 奪い所を見つける

U-11・12 個人戦術ベースでアプローチ
 個で奪う+連続して追いかける・もどる 自分が奪うための予測・準備
 奪い所を見つける・連続性・ポジションの調整

U-13・14 個人戦術ベースでグループを意識しながらアプローチ
 個で奪う+ボール状況から判断し連続したプレッシング 積極的なインターベット
 カバーリング（複数を守る） シュートを撃たせない・枠をとらえさせない

U-15・16 個人戦術+グループ戦術をベースにチーム戦術で特長を生かす
 判断を共有したアグレッシブなプレッシングの連続 積極的なインターベット
 コンパクトブロック シュートを撃たせない・枠をとらえさせない

