

## 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。



**NAGANO  
STYLE**

『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

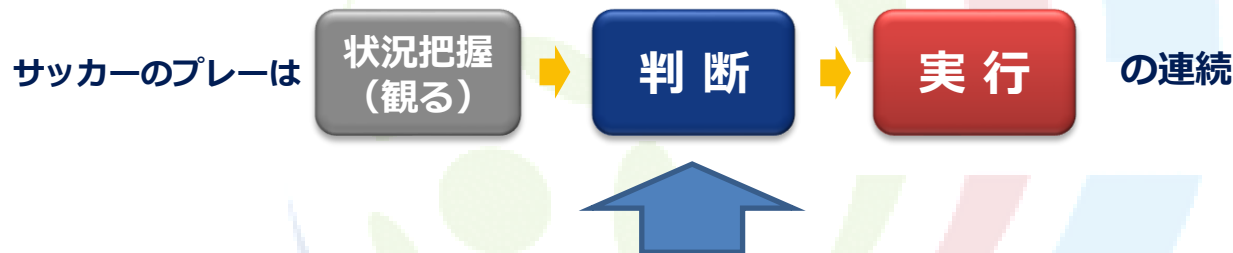


NAGANO  
STYLE

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



『 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

### 関わるための要素： 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）

状況を観る  
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**を複数持って  
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

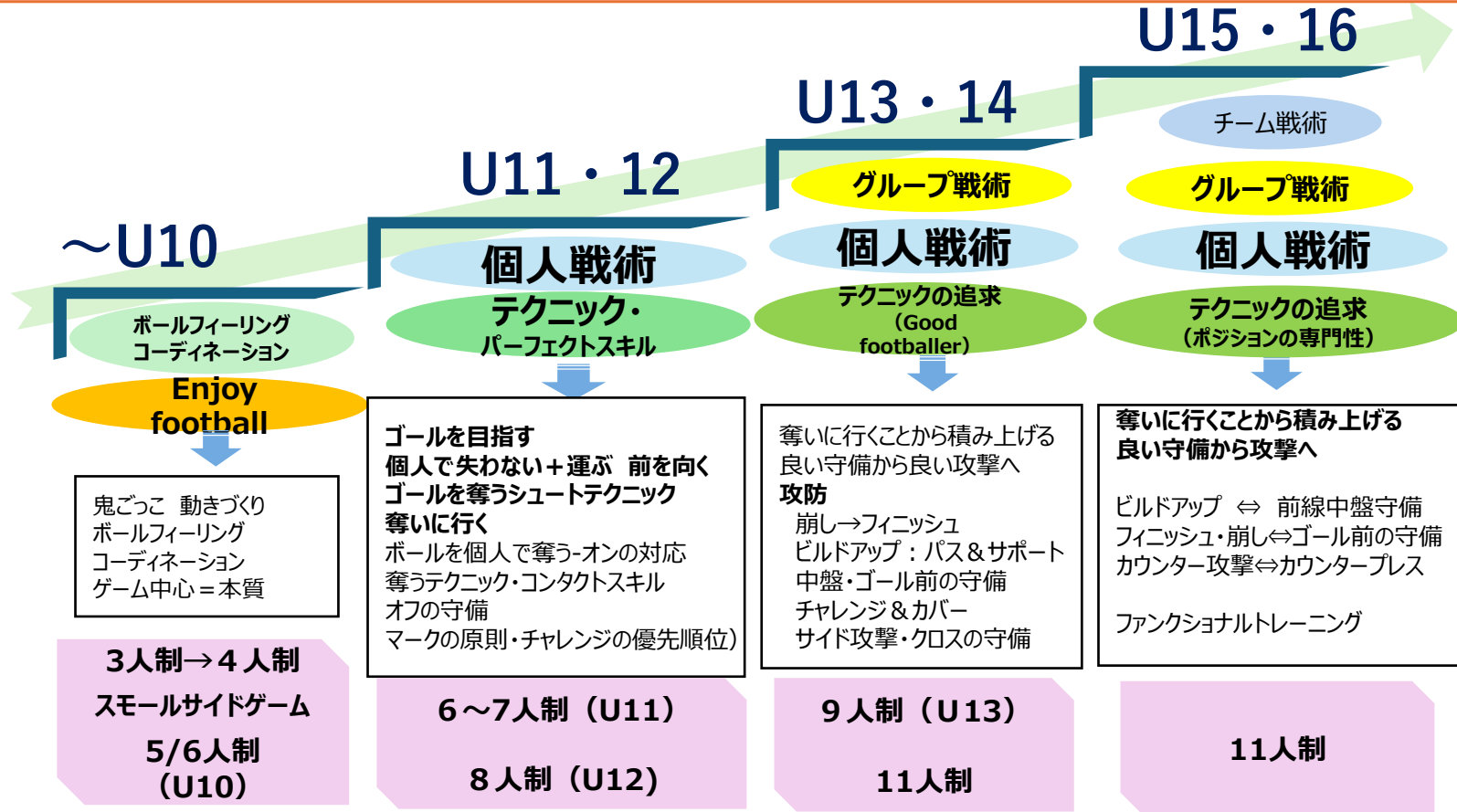
# 育成ビジョン

～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**

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



**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、運べる技術、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

## 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-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の局面を確立する）

**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の局面を確立する）

**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 積極的なインターセプト  
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 積極的なインターセプト  
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

攻撃

攻→守

守→攻

守備