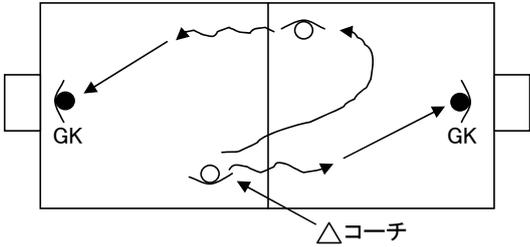
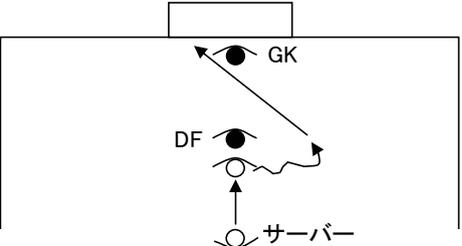
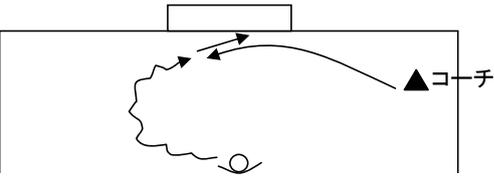


稲城トレセン・トレーニングメニュー

テーマ シュート(フィニッシュ)		日時 2006年11月12日(日) 14:30-16:30	会場 南山グラウンド	担当 笠原
時間	トレーニングメニュー	キーファクター		
14:30	<ul style="list-style-type: none"> ・出欠 & 体調確認 ・トレーニングの意図説明 ・メニュー説明 			
14:40	<p><ウォーミングアップ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールリフティング (インステップ・インサイド・アウトサイド・腿・肩・頭・胸・ヒール、色々な場所で。必ず左右) ・自由ドリブル ターン&フェイントを入れながら コーチの合図でドラッグバック・クライフ アップの合間にストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストタッチの意識 ・意図どおりにコントロールする意識 ・ファーストタッチ前後の状況確認 (ターン後のルックアップ等) ・ターン&フェイント時のスピード変化 		
15:00	<p><シュート・トレーニング①></p> <ul style="list-style-type: none"> ①ゴールキーパーにシュート ②ゴールキーパーのいないコースにシュート ③2チームに分かれて、シュート競争 (多くゴールしたチームが勝ち) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストタッチでボールをシュートの打てる場所にコントロール ・ボール→ゴール(GK位置も)→ボールの意識付けを徹底 ・オフザボール時での状況把握 (ボール・ゴール・相手・味方・スペース) ・強いシュート<正確なシュートの徹底 ・リバウンドへの対応、必ず準備しておく 		
15:20	給水			
15:25	<p><シュート・トレーニング② ポストプレー ></p> <ul style="list-style-type: none"> ①ディフェンス→ノープレッシャー ②ディフェンス→軽いプレッシャー ③ディフェンス→フルプレッシャー ④2チームに分かれてシュート競争 *ポスト役は自らターンしてシュート。ボールに寄って、前を向いて仕掛けても 	<p>2個所に分けてトレーニング(各ゴールごと)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プレッシャー下でのファーストタッチコントロール ・ボールをもらう前の動きでフェイントを入れる。単純なものが良い。 ・ポストプレーヤーは手&腕を上手く使う 		
15:45	<p><シュート・トレーニング③ クロスボール></p> <ul style="list-style-type: none"> ①ディフェンス・キーパーなし ②キーパーあり ③逆サイドからも同様のトレーニングを行う *ダイレクトシュートが基本。最悪2タッチ目にはシュート *シュートの種類はボール、ヘッドイング、オーバーヘッド等、何でもOK 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールをよく見る (ボール→ゴール→ボール!) ・強いシュート < 正確なシュート心掛け ・ボールに対して回り込む動きを体得 (直線的に入るよりも、即座の対応が可能) 		
16:00	<p><ゲーム 5VS5(GK含.)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝ち残り戦 ・キーパーからはスローのみOK。キック× 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的にゴールを狙う ・良い準備から早い判断でシュート 		
16:25	クールダウン・後片付け			