



稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う②	日時	2016年 4月 21日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
Time	Menu		Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認					
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互、逆足のみでタッチ間を移動) ※ リフティングができない選手は5月以降トレーニングに参加できないことを改めて伝える ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける 		<ol style="list-style-type: none"> 1. リフティング基本レベルチェック 2. 周りを見る、トラップする位置 			
19:35	<p>【Training①】 1対1 4ゴール</p> <p>○マーカーゴールをドリブル突破 ○ターンしてゴールを狙う</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 飛び込まずに相手についていく守備 体を入れてボールを奪う、ワンサイドカット 2. ファーストタッチ 周りを見ておく、 視野の確保、正確なコントロール 3. ターンの技術 相手の逆を取る、有効なスペースへ運ぶ 			
20:00	<p>【Training②】 6対6のパス回し (参加人数により5対5)</p> <p>○2チームでのボール回し。ボール保持チームは相手選手間を通すプレイを心掛ける。守備側チームは相手のミスかインターセプトのみで奪う。(フィジカルコンタクト、タックル、スライディングなし)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極的な守備 全員がボールを奪う目的意識を持つ 早いプレッシング 2. ポジショニング 狙いをもったポジショニング、動き出し、 周りを見る (味方と相手の位置) 3. コミュニケーション 声の質、大きさ <p>【ディフェンスの優先順位】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① インターセプトを狙う ② ファーストタッチの瞬間に奪う ③ ボールキープ時に奪う ④ 前を向かせない ⑤ デイレイさせる (遅らせる) プレス ⑥ パスコースを限定 (タックル、スライディング) 			
20:25	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)					
20:50	クールダウン&片づけ					
21:00	解散					

選手 人の動き -----> ボールの動き -----> ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう!

出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よかったです)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
リフティング・パス&コントロール		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか?		

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....