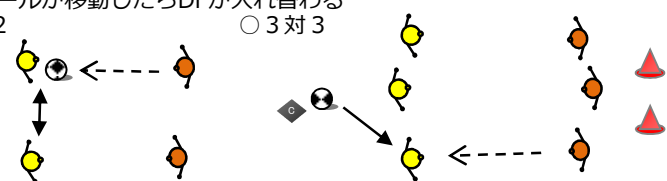
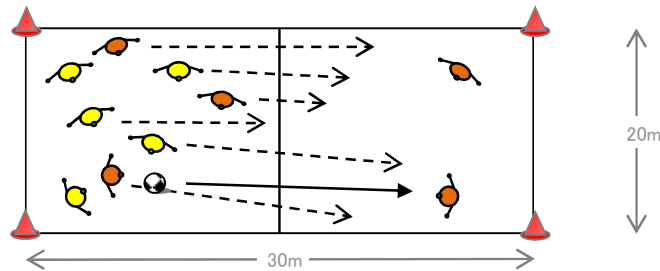




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う③	日時	2016 年 5 月 14 日 (土) 14:00 ~ 16:00				
		会場	南多摩	学年	U12	担当	小作
Time	Menu				Key Point		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認				1. リフティング基本レベルチェック 2. 強く蹴る、トラップする位置 3. ボールコントロール、保持者との距離感		
14:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※ 逆足リフティングができない選手はトレーニングに参加できない ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける 5名1組でスクエアボール回し ● 当て返し〜ドッジング 保持者との間合いと、動きを合わせる						
14:40	【Training①】 チャレンジ&カバー 正面のOFにボールが渡ったらアプローチ。アプローチのカバーリング。 OF間でボールが移動したらDFが入れ替わる ○ 2対2 ○ 3対3 				1. 積極的な守備 アプローチの速さ 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 後方ディフェンスのポジショニング 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		
15:00	【Training②】 5対3 + 2 奪った後のサイドチェンジ 1つのエリアで5対3のボール回し。もう1つのエリアで2人待機。 DFがボールを奪ったらもう1つのエリアにパスして5対3をリスタート。 				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、 3. 展開の速さ 奪った後のスピーディな攻守交代 サイドチェンジからのサポートの速さ		
15:20	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)				【ディフェンスの優先順位】 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)		
15:50	クールダウン&片づけ						
16:00	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 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
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？		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう