



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④	日時	2016 年 6 月 16 日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
19:00	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. 周りを見る、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			
19:05	【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 ● 1対1 - 勝者同志、敗者同志で続ける スタートは背後、長座など ● 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						
19:40	【Training①】 4対2 ボールフォロー (人数により3対1) マーカー間をドリブル通過、ボールを回しながら突破するチャンスを狙う DFはマーカーの外を移動、突破されないようにポジショニング ○ 4対2 ○ 3対1			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 パスミス、トラップミスを逃さない 2. ゴールを狙う 周りを見る、視野の確保、ファーストラップ ゴールへの素早い動き			
20:00	【Training②】 1対3→5対3 奪った後の展開 小さなエリアで1対3、ボールを奪ったら大きなエリアで5対3に 5対3でボールを奪われた人(トラミ、パスミ)が1対3をスタート			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、 周りを見る(味方と相手の位置) 3. 展開の速さ 奪った後のスピーディな攻守交代 展開後のサポートの速さ			
20:20	【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)			
20:50	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