



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①	日時	2018年 4月 26日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合、あいさつ、スタッフ紹介、出欠確認ほかガイダンス					
19:10	<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次回からトレーニングに参加できないことを伝える ● 1対1ボール奪い合い ボールをキープする、ドリブル禁止 ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける 					<p>1. リフティング基本レベルチェック</p> <p>2. 周りを観る、トラップする位置</p>
19:35	<p>【Training①】 ディフェンスの優先順位確認</p> <p>○ 4人1組、パスから出されたボールをディフェンスが奪いにいく、オフenseは動かない、ディフェンスは優先順位に沿ってプレイ、ゴールキーパーにパスを通す</p>					<p>1. ボールスピードと相手との間合い</p> <p>2. 素早くボール、オフenseにプレスする</p>
19:55	<p>【Training②】 3対3 + GK</p> <p>○ GKからOFにパスしてスタート、OFはゴールを目指す DFはボールを奪い、サイドにいるコーチにパスする</p>					<p>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</p> <p>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、周りを観る (味方と相手の位置)</p> <p>3. コミュニケーション 指示、声の大きさ</p>
20:15	<p>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</p>					<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)
20:45	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
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

.....

.....

.....