



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

2018年 5月 17日 (木) 19:00 ~ 21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

小作

Time

Menu

Key Point

19:00

集合・あいさつ・出欠確認

19:05

- 【Warming UP】
- 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
 - パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける
※ 逆足リフティングができた選手から参加する

1. リフティング基本レベルチェック
2. 周囲を観る、トラップする位置

19:30

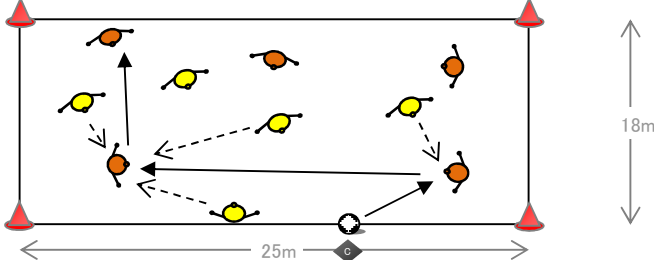
【Training①】 チャレンジ&カバー
正面のOFにボールが渡ったらアプローチ。アプローチのカバーリング。
OF間でボールが移動したらDFが入れ替わる



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
周囲を観ておく、視野の確保

19:50

【Training②】 5対5のパス回し（参加人数により調整）
○ 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）



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、周囲を観る（味方と相手の位置）
3. コミュニケーション
声の質、大きさ

20:15

【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

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