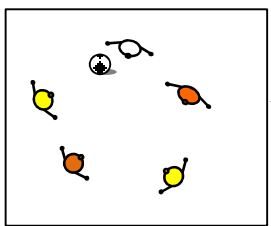
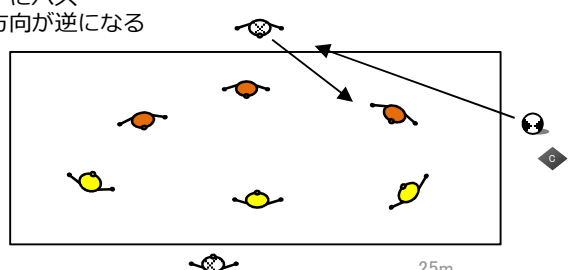




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	周りを観る①	日時	2018年 6月 14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"> <li>● リフティング (交互、逆足のみでタッチ間を移動)</li> <li>※ 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</li> <li>● 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</li> <li>● パス&amp;コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティング基本レベルチェック</li> <li>・周りを観る、トラップする位置</li> </ul>
19:35	<p>【Training①】 2対2 + 1フリーマン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリッド内で攻撃二人 + 1フリーマンでボールを保持する</li> <li>・攻撃側は3タッチ以内でのプレー</li> <li>・守備側はボールを奪ったら攻撃に変わる</li> <li>・蹴り出してしまったら相手ボールでの再開</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・観る、観ておく</li> <li>・パスの質</li> <li>・サポートの質</li> <li>・攻守の切り替え</li> <li>・ポジショニング</li> </ul>
19:55	<p>【Training②】 3対3 + 2サーバー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーバーからサーバーが攻撃方向</li> <li>・ボールを失わずに攻撃方向のサーバーにパス</li> <li>⇒ 攻撃方向が逆になる</li> </ul> 	<p><b>攻撃</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールと相手の状況を観てサポートを変化させる</li> <li>・連続したパスコースを作る動き (オンオフ) を作る</li> </ul> <p><b>守備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファーストDFはパスコースを意識する</li> <li>・セカンドDFは守備の連携を意識</li> <li>・奪うチャンスを逃さない</li> </ul>
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"> <li>① インターセプトを狙う</li> <li>② ファーストタッチの瞬間に奪う</li> <li>③ ボールキープ時に奪う</li> <li>④ 前を向かせない</li> <li>⑤ デレイさせる (遅らせる) プレス</li> <li>⑥ パスコースを限定 (タックル、スライディング)</li> </ol>
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

.....

.....

.....