



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②	日時	2018年 6月 28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・出欠確認	
19:05	<p><b>【Warming UP】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● ルックアップ 5人 (もしくは5人以上) 1組。 プレイヤー1名を中に残りはポスト役。 ポスト役のうち1名が タイミング良く立ち次にパスする相手となる。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. リフティング基本レベルチェック</li> <li>2. 状況判断、ファーストラップする方向</li> <li>3. 強いパス、ボールコントロール</li> <li>4. 周り選手の指示、適切なサポート、声の質</li> </ol>
19:35	<p><b>【Training①】 多彩なパス (ターン)</b> 後方マーカーから前方マーカーでパスを受けて180度ターンする。 スタート位置の後方選手のパス。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 状況判断、ファーストラップする方向とタイミング</li> <li>2. 強いパス、ボールコントロール</li> <li>3. 後方選手の指示、適切なサポート、声の質</li> </ol>
19:55	<p><b>【Training②】 5対3 (4グリッド)</b> 5人チームがボールキープ、3人チームがボールを奪いに行く。 1つのグリッドには5人チームは最大2名まで、3人チームは1名まで。 グリッドからボールを出す場合は必ずダイレクトパス。 2対1ボールキープからスタート。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 周りの状況観察 ボールを奪われない、狙いを持ったポジショニング</li> <li>2. 状況把握と適切な判断 バスタイミング、タイミングを逸した際のやり直し手段</li> <li>3. ポジショニング 動き出し (動き直し)、逆サイドの意識 (特にコートサイズ、幅) オフザボールの動き</li> <li>4. コミュニケーション サポートの声 (大きさと質)</li> </ol>
20:15	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>	<p><b>【ディフェンスの優先順位】</b></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	

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 ルックアップ		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか?		

今後の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....