



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③	日時	2018年 7月 12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>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. リフティング基本レベルチェック 2. 状況判断、ファーストラップする方向 3. 強いパス、ボールコントロール 4. 周り選手の指示、適切なサポート、声の質
19:30	<p>【Training①】 3対3 + 2サーバー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○サーバーから対面を目指す ○サーバーへパスが通ったら選手が入れ替わる 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 周りの状況観察、事前に観ておくもの 2. ゴールへの意識、体の向き 3. 積極的な仕掛け、ドリブルorパスの判断 4. コミュニケーション、サポートの声 (大きさと質)
19:50	<p>【Training②】 5対3 (4グリッド)</p> <p>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"> 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 2. 状況把握と適切な判断 パスタイミング、 タイミングを逸した際のやり直し手段 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 4. コミュニケーション サポートの声 (大きさと質)
20:10	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)	<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 前を向けさせない 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)
20:45	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

.....

.....

.....