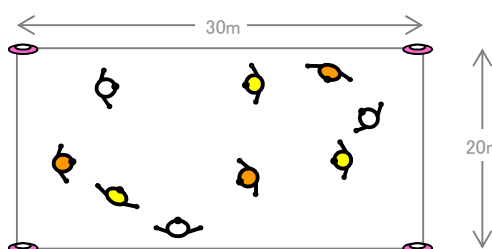
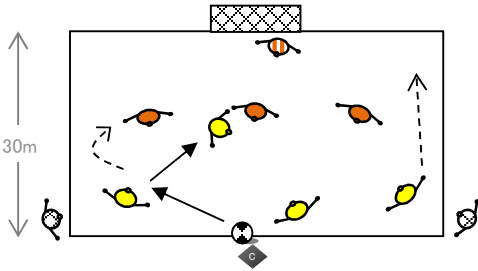




# 稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	周りを観る④	日時	2018年 8月23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	<b>【Warming UP】</b> ● 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 ● ボール集めゲーム 5つのボールを3人が自陣に持ってくる。3つ集めた人が勝ち。	<ol style="list-style-type: none"> <li>リフティング基本レベルチェック</li> <li>状況判断、ファーストラップする方向</li> <li>強いパス、ボールコントロール</li> <li>周り選手の指示、適切なサポート、声の質</li> </ol>
19:30	<b>【Training①】 6対3</b> 3人1組3チームでボール回し。6対3でボールを失ったチームがDFに。慣れてきたら、ダイレクトパスに限定する 	<ol style="list-style-type: none"> <li>周りを観る、観ておく</li> <li>素早い攻守の切り替え</li> <li>ボールを奪う</li> <li>パススピード</li> <li>スペースの意識、3人目の動き</li> <li>コミュニケーション サポートの声（大きさと質）</li> </ol>
19:50	<b>【Training②】 4対3 + GK</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチのパスからスタート</li> <li>・攻撃側はゴールを目指す</li> <li>・得点出来なかったら、速いタッチラインまでダッシュ</li> <li>・守備側はボールを奪ったらサイドにいるコーチにパス</li> <li>・DFがクリアしたらスローインからリスタート</li> </ul> ※シュートをGKが捕ったらビルドアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>状況把握と適切な判断 パスタイミング、</li> <li>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>コミュニケーション サポートの声（大きさと質）</li> <li>シュートの意識、正確性（コース）</li> </ol>
20:10	<b>【GAME】 8対8</b> (参加人数により調整)	<b>【ディフェンスの優先順位】</b> 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（1～5）しましょう 絵や図も使って説明しましょう

トレーニング	評価	コメント
トレーニング		
ゲーム		

## 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

---



---



---