



# 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	ボールを失わない①	日時	2018年 10月 11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 ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける	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
19:30	<b>【Training①】 4対2 (2対1 + 2対1)</b> グリッド内で2対1、グリッド内はパスのみ ボールを奪われたら守備 	1. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール、遠い脚 2. パスの質、コース、スピード 3. プレイの選択 ドリブル、パスの判断、相手との駆け引き 4. ポジショニング、距離感、動き出し 5. 積極的な守備 ボールを奪う強い意識、優先順位
19:50	<b>【Training②】 8対4 (4対2 + 4対2)</b> ボール保持グリッドでパスを5回したら逆グリッドへ ボールを奪ったらシュートを狙う 	1. ファーストタッチ 視野の確保、身体の向き 2. パスの質、コース、スピード、パスアンドゴー 3. プレイの選択 パスタイミング、相手との駆け引き 4. ポジショニング 動き出し (動き直し)、距離感 オフザボールの動き、プルアウェイ 5. 積極的な守備 ボールを奪う意識、優先順位、
20:10	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>	<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 デイレイさせる (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