



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③	日時	2018年 11月 8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	【Warming UP】 ● 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 ● ボール蹴り出し - 10m×10mで最後まで残った人の勝ち		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	【Training①】 2対2 + フリーマン n フリーマンはボール保持の味方で2タッチまで、円の外側で動いてよい フリーマンどうしのパスは1回まで、同じ人へのリターンなし		1. サポートの速さ 2. パスの質、コース、スピード 3. ポジショニング、距離感、動き出し 4. 3人目の動き 5. コミュニケーション			
19:50	【Training②】 8対4 (4対2 + 4対2) 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	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)		【マークを外す動き/ポイント】 ① 2歩以上のステップで予備動作する ② 足元とDFの背後で受ける2種類の動き ③ シュートにつながるスペースを使う ④ 自分のスペースを確保する			
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

.....

.....

.....