



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	ポゼッション③ 攻守の切替, ゴール前の攻防	日時	2019年 10月 31日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング (交互、逆足で40m)</p> <p>※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</p> <p>終了した選手から、パス&コントロール (スクエア) 実施</p>				<p>1. リフティング基本レベルチェック</p> <p>2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える</p>	
19:30	<p>【Training①】 3対3+2サーバー</p>  <div data-bbox="587 600 1043 801" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 18 x 20 m</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, コーン, ビブス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>グリッド内で、攻撃3人 + 2サーバーでボールを保持する</p> <p>攻撃側はフリータッチでプレーする。守備側は、相手ボールを奪ったら攻撃に変わる。</p> </div>				<p>1. ポジショニングとサポートの質</p> <p>2. 動きながらのパス&コントロールの質</p> <p>3. 攻守の切り替え</p> <p>4. 攻撃の優先順位</p> <p>5. 積極的な守備</p>	
19:50	<p>【Training②】 3対3+1サーバー+GK シュートゲーム</p>  <div data-bbox="689 936 1043 1214" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 25 x 29 m</p> <p>(2) 用具: ボール, ゴール, マーカー, ビブス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>攻撃側はゴールを目指す。守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて、1度ラインを押し上げて攻守交替</p> <p>※ペナルティラインがオフサイドライン</p> <p>※シュートをGKがキャッチした場合は、サーバーに直接返球して攻守交替可</p> </div>				<p><攻撃></p> <p>1. サポートの質 (距離、角度、タイミング)</p> <p>2. シュートの意識、正確性</p> <p>3. マークを外す</p> <p>4. リバウンド</p> <p><守備></p> <p>1. ポジショニング</p> <p>2. 積極的な守備</p> <p>3. シュートブロック</p> <p>4. GKとFPの連携</p>	
20:20	【GAME】 8対8 (人数により調整)					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					

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
W-UP リフティング パス&コントロール(スクエア)		
Training 3対3+2サーバー 3対3+1サーバー+GK		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....