



テーマ	ディフェンス強化	日時	2021年 7月 29日 (木) 18:15 ~ 19:45			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当

Time	Menu	Key Point
18:15	集合・あいさつ・出欠確認	
18:17	<p><b>【Warming UP】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リフティング - 交互、逆脚、インサイド、アウトサイド、ヘディング、後ろ向き移動 ※ 交互リフティングが40mできない選手はトレーニングに参加できない</li> <li>● ボール集めゲーム - 5つのボールを3人が取り合う、3つ自陣に集めた選手が勝ち</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. リフティング基本レベルチェック</li> <li>2. 状況判断、ファーストラップする方向</li> <li>3. 強いパス、ボールコントロール</li> <li>4. 周り選手の指示、適切なサポート、声の質</li> </ol>
18:30	<p><b>【Training①】 6対3</b></p> <p>・3人1組3チームでボールキープしながらパス交換する ・6対3でボールを失ったチームがDFとなりすぐさまリスタートする (フリー、3タッチ、ダイレクトに限定)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 周りを観る、観ておく、予測</li> <li>2. 素早い攻守の切り替え</li> <li>3. 早く強いプレス</li> <li>4. スペースの意識、3人目の動き</li> </ol>
18:45	<p><b>【Training②】 4対3 + GK</b></p> <p>・数的有利な状況からゴールを目指す ・得点できなかつたら、遠いタッチラインへタッチする ・DFはボールを奪ったら中盤サイドにいるコーチへパス ・DFがクリアしたらスローインから攻撃のスローインからリスタートする ・GKがキャッチしたらビルトアップする</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 守備 早く強いプレス、ボールを奪ったあとの処理</li> <li>2. ポジショニング 見渡せる守備 逆サイドを意識した攻撃(幅) DFの裏を狙った攻撃(深み) オフザボールの動き</li> <li>3. シュートの意識、正確性(コース)</li> <li>4. GKの声掛け(指示内容、タイミング)</li> </ol>
19:00	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>	<p><b>【ディフェンスの優先順位】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① インターセプトを狙う</li> <li>② ファーストタッチの瞬間に奪う</li> <li>③ ボールキープ時に奪う</li> <li>④ 前を向かせない</li> <li>⑤ デイレイさせる(遅らせる)プレス</li> <li>⑥ パスコースを限定(タックル、スライディング)</li> </ol>
19:30	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		

発見した課題

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....