

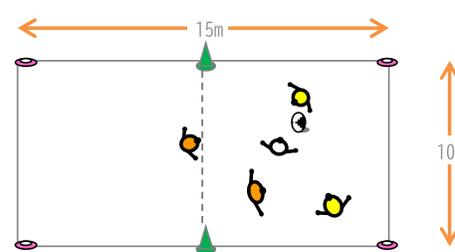
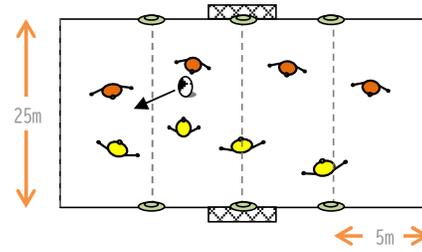


稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う (チャレンジ&カバー)	日時	2021年9月2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	<b>【Warming UP】</b> ● 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	1. リフティング基本レベルチェック 2. 多彩なリフティング
18:30	<b>【Training①】 2対2 + フリーマン</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・2対2のラインゴール</li> <li>・フリーマンは必ずDF (2対3のラインゴール)</li> <li>・ボールを奪ったら一度自陣へ戻りパスをしてリスタートする</li> </ul>	1. 周りを観る、観ておく、予測 2. 素早い攻守の切り替え 3. チャレンジするタイミング 4. カバーリングのポジション
18:45	<b>【Training②】 4対4 (セバレット)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・4対4のミニゲーム</li> <li>・攻撃はグリッドに1名のみ、DFは隣のグリッドまで侵入してよい</li> <li>・慣れてきたらセンタープレイヤー2名ずつは2タッチまで</li> <li>・ゴールはミニゴール</li> </ul>	1. 守備 早く強いプレス (チャレンジ) 最適なポジション (カバーリング) セカンドDFの役割、狙い、視野 2. 攻撃 逆サイドを意識した攻撃 (幅) DFの裏を狙った攻撃 (深み) シュートの意識、正確性  <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 前を向かせない 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)
19:00	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>	
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

.....

.....

.....