



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10月14日(木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当

Time	Menu	Key Point
------	------	-----------

19:00

集合・あいさつ・出欠確認

19:05

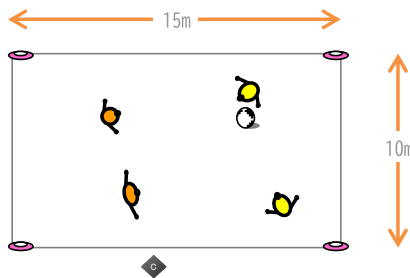
【Warming UP】

- 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
- 5対5尻尾取り鬼ごっこ - 尻尾を取られずに相手側にあるマーカーを取りに行く

19:20

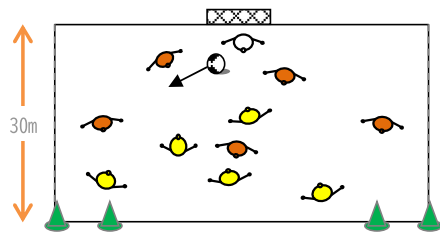
【Training①】 2対2

- ・2対2のラインゴール
- ・コーチからの配球から相手側ラインゴールをドリブルで突破する
- ・DFは2名でボールを奪いにいく



19:45

【Training②】 5対5 + GK



- ・5対5のミニゲーム
- ・GKのビルドアップからスタートし、攻撃はコーン突破を目指す
- ・守備はボールを奪いゴールを目指す

20:10

【GAME】 8対8 (参加人数により調整)

20:45

クールダウン&片づけ

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
3. 積極的な仕掛け (攻撃)
4. グループで阻止 (守備)

1. 周囲を観る、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. カバリングのポジション

1. 守備
早く強いプレス (チャレンジ)
最適なポジション (カバリング)
セカンドDFの役割、狙い、視野
奪ったあとのゴールへの向かい方
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)

- 【ディフェンスの優先順位】
- 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)

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

.....

.....

.....