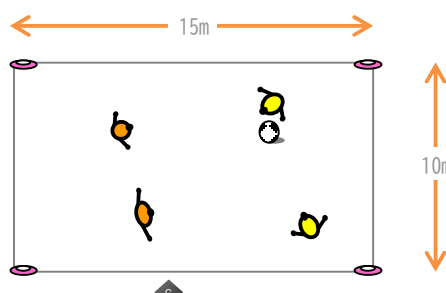
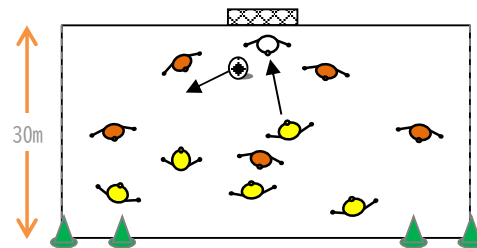




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

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 28 日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認			1. リフティング上達レベルチェック 2. 多彩なリフティング 3. 積極的なプレス 4. グループでボールを奪う			
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 ● ボール蹴り出し - チーム対抗ですべて蹴り出す時間を競う						
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 			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. カバーリングのポジション			
19:45	【Training②】 5対5 + GK  ・5対5のミニゲーム ・守備側のシュート (GKキャッチ→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			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 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)			
20:10	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)			【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 前を向かせない ⑤ デイレイさせる (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)			
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 							

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