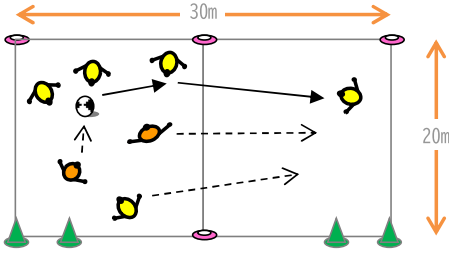




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション (深みと幅を理解する)	日時	2021年11月11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					<ol style="list-style-type: none"> リフティング上達レベルチェック 多彩なリフティング ボールコントロール 緊張をほぐす
19:05	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> 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 高速ドリブル競走 - 3チームに分かれてリレー、ピリは罰ゲーム 					
19:25	【Training】 5対2 <ul style="list-style-type: none"> 1つのグリッドで4対2、もう1つのグリッドに攻撃1名 攻撃はワイドに展開するためにDFを引き出すパス回し DFは2名でボールを奪いこいく ワイドに展開する場合はパス4本以内にパスを出す 展開したら攻撃1名残してグリッド移動する 攻撃はマーカーゴールを目指す、逆サイドで受けた選手以外がゴールする DFはボールを奪ったら攻撃サイドヘラインゴール <p>状況からオフサイドをとる</p> 					<ol style="list-style-type: none"> 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) 攻撃 逆サイドを意識した攻撃 (幅) 相手を引き寄せてから展開 ゴールを意識した攻撃 (深み)
19:50	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)					
20:45	クールダウン & 片づけ					【ディフェンスの優先順位】 <ol style="list-style-type: none"> インターセプトを狙う ファーストタッチの瞬間に奪う ボールキープ時に奪う 前を向かせない ディレイさせる (遅らせる) プレス 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

.....

.....