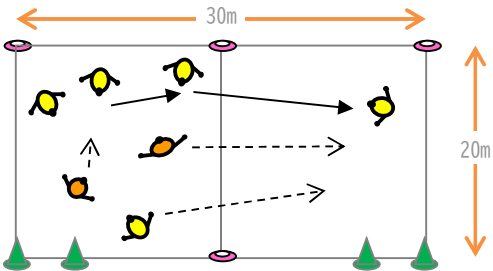
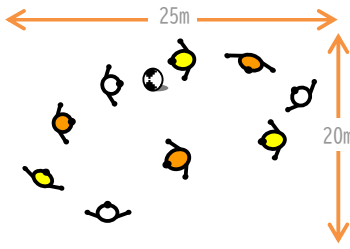




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポジション (深みと幅を理解する)	日時	2021年 11月 25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					<ol style="list-style-type: none"> <li>リフティング上達レベルチェック</li> <li>多彩なリフティング</li> <li>ボールコントロール</li> <li>緊張をほぐす</li> </ol>
19:05	<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3回目高く、3人で移動 ※ 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					
19:20	<b>【Training①】 6対3</b> ・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)					<ol style="list-style-type: none"> <li>周りを観る、観ておく、予測</li> <li>素早い攻守の切り替え</li> <li>1stDF早く強いプレス、2ndDF狙いとカバー</li> <li>スペースの意識、3人目の動き、距離感</li> </ol>
19:40	<b>【Training②】 5対2</b> ・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名でボールを奪いにいく ・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					
20:05	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>					<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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)</li> </ol> <p>【ディフェンスの優先順位】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>インターセプトを狙う</li> <li>ファーストタッチの瞬間に奪う</li> <li>ボールキープ時に奪う</li> <li>前を向けさせない</li> <li>デレイさせる (遅らせる) プレス</li> <li>パスコースを限定 (タックル、スライディング)</li> </ol>
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

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

.....

.....

.....