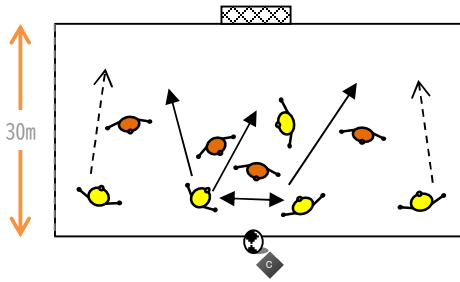
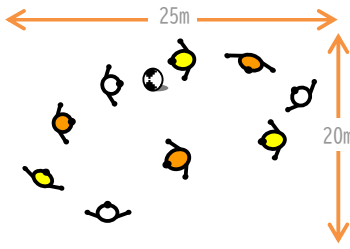




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポジション (深みと幅を理解する)	日時	2021年12月23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"> 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】 ● 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	【Training①】 6対3 ・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"> 周りを観る、観ておく、予測 素早い攻守の切り替え 1stDF早く強いプレス、2ndDF狙いとカバー スペースの意識、オフザボールの動き、距離感
19:40	【Training②】 5対4 ・センターで2対2の状態からスタートする ・攻撃は縦パス、空いたスペースを使うためにDFを引き出すパス回し ・DFは2名でボールを奪いに行く(チャレンジ&カバー) ・攻撃は、サイド選手はタイミングよく走り出す、トップ選手はオフサイドに気を付けながら裏を狙う ・加速した選手へパスを出す ・DFはボールを奪ったらコーチへ戻す					
20:05	【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 前を向けさせない 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

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

.....

.....

.....