



# 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	2022年 1月 27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>【Training】 2対2 + 2対2 + 2サイド</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・4つのエリアに分けて6対6</li> <li>・サイドエリアには1名ずつ、センター2つのエリアには2名ずつ配置してゴールを目指す</li> <li>・コーチからの配球でスタート</li> <li>・GKはコーチが入る</li> <li>・GKからサイド選手へパスはなし (プレイ中はOK)</li> </ul>					<b>【攻撃】</b> ① 幅を意識、サイドチェンジ ② シュートの意識 ③ マークを外す ④ クロスの質とゴール前への入り方 ⑤ リバウンドの意識 <b>【守備】</b> ① ポジショニング ② 相手よりも先に前に触る ③ シュートブロック  <b>【ディフェンスの優先順位】</b> 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)
19:40	<b>【GAME①】 6対6 + 2サイド + GK</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つのエリアに分けて8対8</li> <li>・サイドエリアには1名ずつ、サイド以外はすべてセンターエリアでプレイしゴールを目指す</li> <li>・コーチからの配球でスタート</li> <li>・GKはコーチが入る、サイド選手へパスはなし (プレイ中はOK)</li> </ul>					
20:05	<b>【GAME②】 11対11 (参加人数により調整)</b>					
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

---



---



---