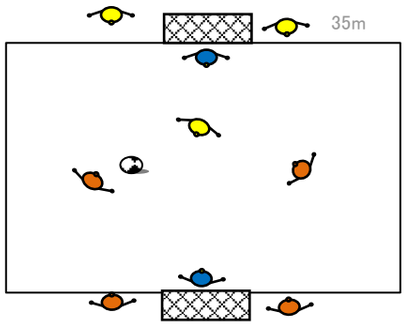
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

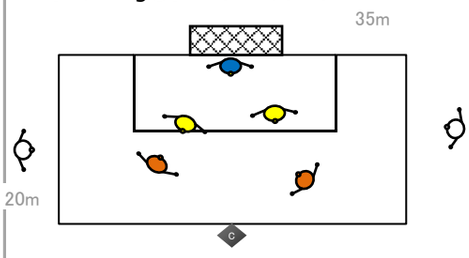
テーマ	ゴールを奪う①	日時	20223年 4月 27日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	瀬尾充弘

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング　（交互で40m） ※交互40m移動を最低限の目標と設定とする **※次回よりリフティングができない選手はトレーニングに参加できない** ●パス＆コントロール：二人一組での対面パス	・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要スキルであることを伝える
19:20	【Training①】2vs1+GK	
19:40	【Training②】2vs2＋3S+GK	
20:00	【GAME】　8対8（人数により調整）	
20:45	クールダウン＆片づけ　～　解散	



方法
・ゴール脇からドリブルイン
・交互に行い、シュートを打たなかった選手がDFになる
・ボールを奪う、GKがキャッチしたら繋いで攻守交替

・シュートの意識
（シュートチャンスを逃さない）
・GKとの駆け引き、シュートのバリエーション
・攻守の切り替え
（奪ったら、すぐにゴールを目指す）



方法
・攻撃側はゴールを目指す
・守備側はボールを奪ったらサーバーにあててペナルティーエリアまで押し上げる
・GKがキャッチしたらサーバーへ繋いで攻守交替
※サーバー含めてオフサイド有

・シュートの意識
（シュートチャンスを逃さない）
・四隅を狙う
・シュートを打たせない粘り強いDF
・攻守の切り替え
（奪ったら、すぐに前進する意思を持つ）

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(まだまだ)～５(よくできた)）しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP リフティング パス＆コントロール		
Training① 2vs1+GK		
Training② 2vs2＋3S+GK		
Game		

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう