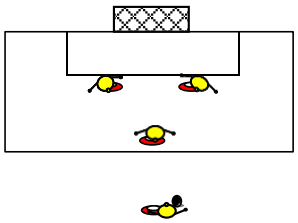
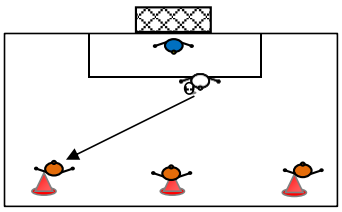
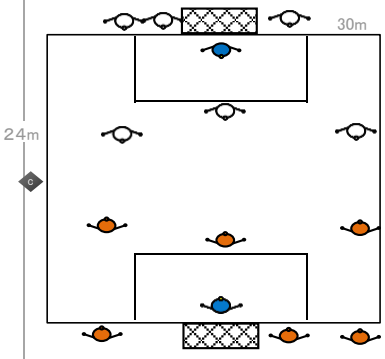
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴール前の攻防①	日時	２０２３ 年 ６月 １日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	浅倉栄仁

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　(絶対交互で40m) **※リフティングが出来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  オーガナイズ (1) 大きさ：マーカー間６m (2) 方法 ①真ん中の選手は左右どちらかに開く ②ボールを受けたら、対角の選手にパスを出し、ワンツー ③パスを出した場所へ移動 (3)発展：対角にパスを出した後にもう一度もらいシュート	・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 ・動きながらのパス＆コントロール ・動き出しのタイミング ・パススピード ・観る(ボール、味方、状況判断) ・シュートの質
19:25	【Training①】 1vs1 or 2vs1＋GK  «方法» ・ペナルティエリア幅で行う ・ディフェンスからの配球でスタート ・左、真ん中、右の３か所で順番に行う ・シュートを決めた選手がそのままディフェンスとして再開 ・守備はボールを奪ったら、並んでいる人にパスを出し、そのままディフェンスとして再スタート «発展» ・2vs1 ※オフサイドあり	«攻撃» ・シュートの意識/質 ・観る(ゴール、ボール、相手) ・素早くフィニッシュ ・確実にシュートを決める «守備» ・シュートを打たせない ・シュートコースの限定 ・奪った後の切り替え ・ボールへのアプローチの強度
19:55	【Training②】 3vs3シュートゲーム  オーガナイズ (1) 大きさ：24m×30m (2) 方法 ①コーチから攻撃チームへのパスでスタート ②守備はボールを奪ったら攻守交代 ③プレーが途切れたら即交代 ※オフサイドあり	«攻撃» ・シュートの意識/質 ・サポートの質 ・動きながらのパス＆コントロール ・観る(ゴール、ボール、味方、相手) ・味方との連動 ・素早い攻撃 «守備» ・シュートを打たせない ・シュートコースの限定 ・奪った後の切り替え ・ボールへのアプローチの強度
20:20	【GAME】　５vs５　ダブルボックスゲーム(人数により調整)	
20:45	クールダウン＆片づけ　～　解散	

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 1vs1 or 2vs1＋GK		
Training② 3vs3シュートゲーム		
Game		

次回の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう