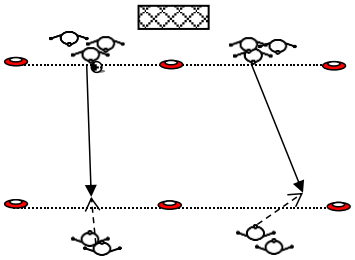
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴール前の攻防②	日時	２０２３ 年 ７月６日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	浅倉栄仁

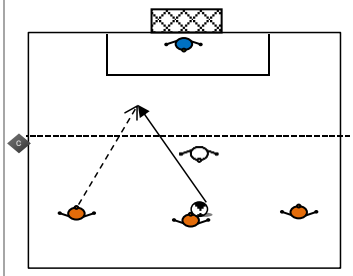
Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング （絶対交互で40m） **※リフティングが出来ない選手はトレーニングに参加できない** ● パス＆コントロール	・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要スキルであることを伝える



オーガナイズ
(1) 大きさ： 6 m
(2) 方法
①パス＆ゴー
②マーカーの間でタイミングよくもらう
(3)発展
・対角に受ける
・ワンツー
・１対１(シュート)

・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、ゴール)
・シュートの質/制度

19:25	【Training①】 3vs1＋GK	

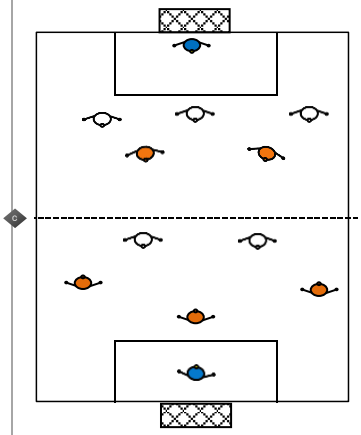


オーガナイズ
(1) 大きさ：ペナルティエリア幅
(2) 方法
①攻撃はシュートゾーンに進入できた場合、シュートが打てる
②守備もボールを奪ったら、シュートへ
③コーチからの配球でスタート
④プレーが途切れたら交代
(3)発展
・3vs2
・3vs3
・オフサイドあり

«攻撃»
・シュートの意識/質
・動きながらのパス＆コントロール
・観る(ゴール、ボール、相手、味方)
・味方との連動
・素早くフィニッシュ
・確実にシュートを決める
・時間をかけない攻撃

«守備»
・シュートを打たせない
・シュートコース/パスコースの限定
・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】 3vs2＋2vs3＋GK	



オーガナイズ
(1) 大きさ：24m×30m
(2) 方法
①コーチからの配球でスタート
②前線へのパスイン、スルーパスで攻撃は1人入る(3vs3＋GK)
③守備はボールを奪ったら攻守交代
④時間交代
(3)発展
・ドリブルインあり
・オフサイドあり

«攻撃»
・シュートの意識/質
・サポートの質
・動き出しのタイミング
・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/パスコースの限定
・奪った後の切り替え
・ボールへのアプローチの強度
・味方とのコミュニケーション

20:25	【GAME】 5vs5 ハーフコートゲーム(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 3vs1＋GK(3vs2・3vs3)		
Training② 3vs2＋2vs3＋GK		
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