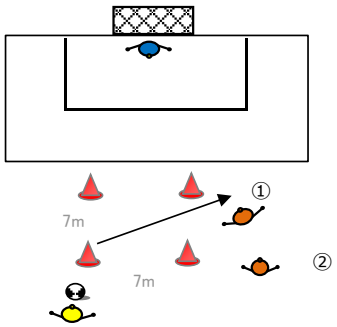
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	前線の崩し	日時	20223年　7月 15日（土）9：00 ～ 11：00				
		会場	長峰VF	学年	U12	担当	瀬尾充弘

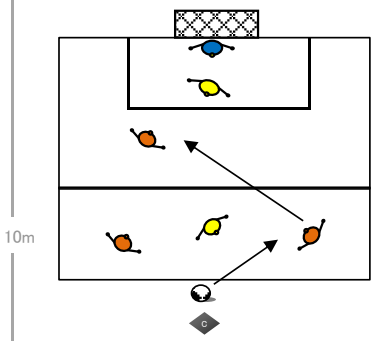
Time	Menu	Key Point
9:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
9:05	【Warming UP】 ● リフティング　（絶対交互で40m） **※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない** ●パス＆コントロール：二人一組での対面パス（ショート～ロング）	・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要スキルであることを伝える
9:15	【Training①】シュートドリル	



方法
・ペナルティエリア幅で行う
①ドリブルから斜めにパス。受ける側はプルアウェイとチェックの動きを入れてマークを外してシュート
②ドリブルからランニングした選手にパス
タイミングを合わせて動きながらコントロールしてシュート

・シュートの意識
（四隅を狙う、両足を使う）
・GKとの駆け引き、シュートのバリエーション
・ボールの置き所や、シュートにもっていくコントロール
・動き出しのタイミング

Time	Menu	Key Point
9:30	【Training②】2vs1+1vs1＋GK	



方法
・コーチからの配球
・セパレート
・パスしたら後方から攻撃参加OK
・ボールを奪う、GKがキャッチしたらコーチへ繋いで交替
発展：3vs2+2vs3

・シュートの意識
（四隅を狙う、両足を使う）
・動き出しのタイミング
・ボールの置き所や、シュートにもっていくコントロール
・シュートを打たせない粘り強いDF

Time	Menu	Key Point
9:50	【GAME】　U11との対戦、紅白戦等	
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 シュートドリル		
Training② 2vs1+1vs1＋GK		
Game		

次月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう