稲城トレーニングシステム

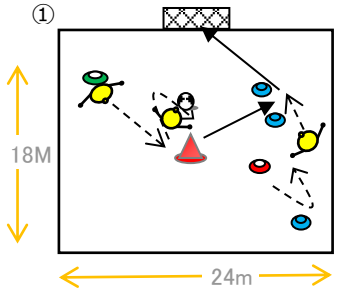
トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ビルドアップ（攻撃）	日時	2023 年 11月 2日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	田中　健司

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング（交互、逆足のみでタッチ間を移動） ※ 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　２名１組で強いボールを蹴る、受ける	1．リフティングの基礎レベル
19:25	**【Training①】　パス＆コントロール**	

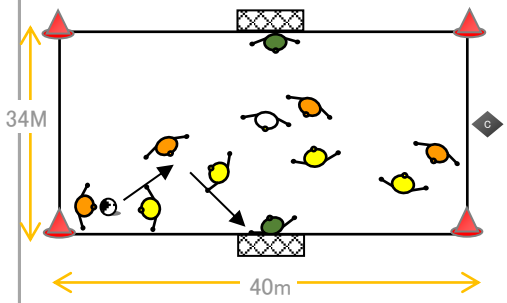
①



オーガナイズ
1）大きさ：１８M×２４M
2）ボール・コーン・マーカー
3）方法
①中央コーンまでドリブルして270度ターン、赤マーカーの選手へパス、赤マーカーの選手は逆の動きをして青マーカーの間でボールを受けてフィニッシュ

1、パスの質とボールスピード
2、コントロールの質（ボールの置き所）
3、動き出しのタイミング（いつ？）
4、パス＆ムーブ（準備を常に意識する）

【Training②】　3対3＋フリーマン＋GK　→4対４＋フリーマン＋GK



オーガナイズ
1）大きさ：34M×40M
2）ボール・コーン・マーカー・ビブス
3）方法
①3対3＋フリーマンでの攻防
②4対4＋フリーマンでの攻防

«攻撃»
1．シュートチャンスを逃さない
2．動きながらのコントロール、パスの質
3．観る（ボール・味方・相手・スペースの使い方）
4．動き出しのタイミング（サポートの質）
5．攻守切り替え
〈守備〉
1．ボールを奪う意識
2．ゴールを守る

20:10	**【GAME】**　8対8　（参加人数により調整）	
20:40	クールダウン＆片づけ	
20:55	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
ウォーミングアップ・トレーニング		
ゲーム		

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう