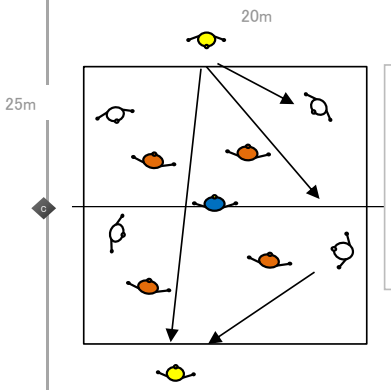
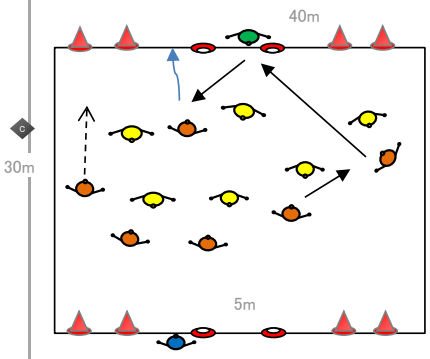
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ポゼッション	日時	2024年　1月 25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　(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（二人組） ショートパスとロングパス	・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
19:30	【Training①】4vs4+F＋2サーバー  オーガナイズ (1) 大きさ：25mx 20m (2) 方法 ・中央でセパレート ・コーチからサーバーに配球 ・ボールサイドで2vs2＋F ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替	・ポジショニングとサポートの動き ・ボールの状況、味方の把握 ・攻守の切り替え ・攻撃の優先順位
19:50	【Training②】6vs6+GK（ターゲット）　6ゴール  オーガナイズ (1) 大きさ：30 x 40m (2) 方法 ・コーチからGKに配球 ・ターゲットに当ててからドリブル通過＆コーン間をドリブル通過 ・サーバーはライン上を自由に動ける ・ターゲットはマーカー間のみ動ける ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替とターゲット⇔サーバーの役割が変わる	・攻撃 ・ポジショニングとサポートの動き ・ボールの状況、味方の把握 ・攻守の切り替え ・攻撃の優先順位 守備 ・積極的な守備 ・1st DFの決定
20:10	【GAME】　8対8　　ゲーム（人数によって調整）	
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 4vs4+F＋2サーバー		
Training② 6vs6+GK（ターゲット）　6ゴール		
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