



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	ボールを奪う (チャレンジ&カバー)	日時	2024年2月29日(木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認					<ol style="list-style-type: none"> リフティング基本レベルチェック 状況判断、ファーストラップする方向 強いパス、ボールコントロール
19:05	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> リフティング - 交互、逆脚、インサイド、アウトサイド、ヘディング、後ろ向き移動 ※ 交互リフティングが40m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、動きながら受ける 					
19:20	【Training①】 3対2 <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃3人でコーンゴールを目指す ・ディフェンスはボール保持者にチャレンジとカバーリングを繰り返してボールを奪う ・ディフェンスはボールを奪ったら 					<ol style="list-style-type: none"> チャレンジするタイミング、強度 カバーリングのポジション 周りを観る、観ておく、予測
19:45	【Training②】 4対3 + GK <ul style="list-style-type: none"> ・数的有利な状況からゴールを目指す ・得点できなかったら、遠いタッチラインへタッチする ・DFはチャレンジとカバーリングを続けボールを奪う ・ボールを奪ったら中盤サイドにいるコーチへパス ・DFがクリアしたらスローインから攻撃のスローインからリスタートする ・GKがキャッチしたらビルトアップする 					
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					

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 (1~5) しましょう

絵や図も使って説明しましょう

トレーニング	評価	コメント
トレーニング		
ゲーム		

発見した課題

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....