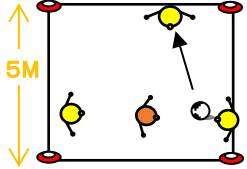
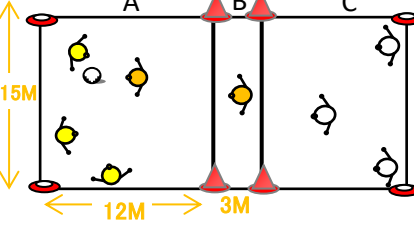
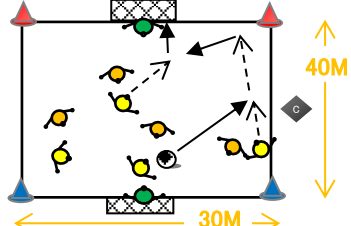




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ **ビルドアップ②** 日時 2024年 5月16日 (木) 19:00 ~ 21:00  
会場 ふれんど平尾 学年 U12 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】 3対1 ロンド  <b>オーガナイズ</b> 1) 大きさ: 5M x 5M 2) 道具: ボール・マーカー 3) 方法 ①奪われたら交代 ②奪ったらパスをつなぐ	1. パスの質とボールスピード 2. コントロールの質 (ファーストタッチ) 3. サポートの質 4. 良い準備 (観る・体の向き)
19:15	【Training①】 6対2 → 6対3  <b>オーガナイズ</b> 1) 大きさ: 15M x 3M 2) 道具: ボール・マーカー・コーン 3) 方法 ①攻撃はボールを保持しながら、Aゾーン⇄Cゾーンへのパス交換を行う ②守備はボールがあるゾーンに1名、中央Bゾーンに1名で守備をする。 ③ボールを奪ったら反対ゾーンのチームパスして攻守交替	《攻撃》 1. 動きながらのコントロール、パスの質 2. 観る (ボール・味方・相手・スペースの使い方) 3. 動き出しのタイミング (サポートの質) 4. ポジショニング (幅と深み) 5. 攻守切り替え  《守備》 1. ボールを奪う意識 2. 攻守切り替え
19:40	【Training②】 4対4+GK  <b>オーガナイズ</b> 1) 大きさ: 40M x 32M 2) 道具: ボール・コーン 3) 方法 ・奪われないことを優先しゴールを目指す	1. パスコントロール 2. 良い準備 (観る・体の向き) 3. ポジショニング (幅と深み) 4. サポートの質 (距離・角度・タイミング) 5. 攻撃の優先順位 (ゴールを目指す)
20:00	<b>リフティング (10分) 左右交互40M ※できた人からゲームに入る</b>	
20:40	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)	
20:55	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
ウォーミングアップ		
TR①・②		
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

.....

.....

.....

.....