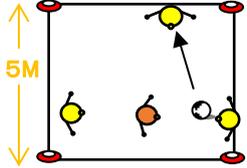
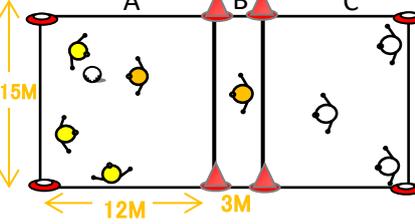
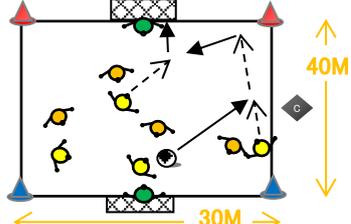




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

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	
	 <p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> 大きさ: 5M x 5M 道具: ボール・マーカー 方法 <ul style="list-style-type: none"> ①奪われたら交代 ②奪ったらパスをつなぐ 	<ol style="list-style-type: none"> パスの質とボールスピード コントロールの質 (ファーストタッチ) サポートの質 良い準備 (観る・体の向き)
19:15	【Training①】 6対2 → 6対3	
	 <p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> 大きさ: 15M x 3M 道具: ボール・マーカー・コーン 方法 <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>《攻撃》</p> <ol style="list-style-type: none"> 動きながらのコントロール、パスの質 観る (ボール・味方・相手・スペースの使い方) 動き出しのタイミング (サポートの質) ポジショニング (幅と深み) 攻守切り替え <p>《守備》</p> <ol style="list-style-type: none"> ボールを奪う意識 攻守切り替え
19:40	【Training②】 4対4+GK	
	 <p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> 大きさ: 40M x 32M 道具: ボール・コーン 方法 <ul style="list-style-type: none"> ・奪われないことを優先しゴールを目指す 	<ol style="list-style-type: none"> パスコントロール 良い準備 (観る・体の向き) ポジショニング (幅と深み) サポートの質 (距離・角度・タイミング) 攻撃の優先順位 (ゴールを目指す)
20:00	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	
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

.....

.....

.....

.....