



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

守備
(ゴールを守る)

日時

2024年6月27日(木) 19:00 ~ 21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

浅倉 栄仁

Time

Menu

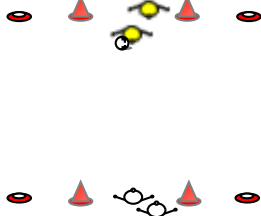
Key Point

19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

19:05

【Warming UP】パス&コントロール+1vs1



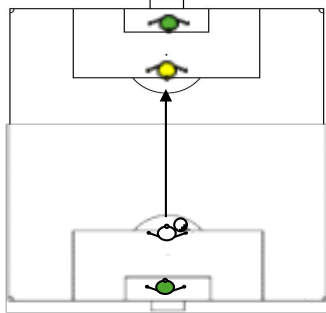
オーガナイズ
(1) 大きさ: 10m×5m・2m
(2) 方法
①パス&ゴール

(3) 発展
・1vs1
・攻撃は、コーンヘシュートorドリブル突破
・ボールを奪ったら交代

・動きながらのパス&コントロールの質
・観る(ボール、相手、ゴール)
・ゴールを守る意識
・守備時のポジショニング

19:20

【Training①】1vs1+GP シュートゲーム



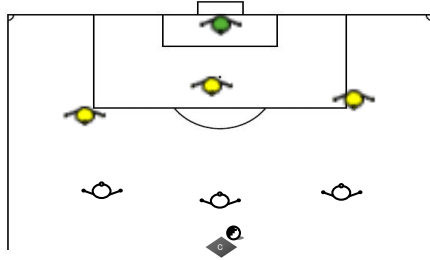
オーガナイズ
(1) 大きさ: ダブルペナ幅
(2) 方法
①守備から攻撃へのパスでスタート
②攻撃はゴールを目指しシュート
③ボールを奪ったら終了
④前の組が終わったらすぐ次はスタートする

(3) 発展
・2vs2
・3vs3

・ボールへのアプローチの素早さ
・シュートを打たせない体を張ったディフェンス
・守備時のポジショニング
・観る(ボール、相手、ゴール)
・コースの限定
・シュートチャンスを逃さない

19:45

【Training②】3vs3+1s+GP



オーガナイズ
(1) 大きさ: 25m×29m
(2) 方法
①コーチから攻撃チームへの配球でスタート
②攻撃はゴールを目指しながらシュートへ
③守備はボールを奪ったら、コーチにパスをし、攻守交代
④コーチ(サーバー)とGPは何度使ってもOK

・ボールへのアプローチの素早さ
・シュートを打たせない体を張ったディフェンス
・守備時のポジショニング
・観る(ボール、相手、ゴール、味方)
・コースの限定
・シュートチャンスを逃さない

20:10

リフティング(10分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る

【GAME】ハーフコートゲーム (参加人数により調整)

20:40

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 パス&コントロール 1vs1		
Training① 1vs1+GP シュートゲーム		
Training② 3vs3+1s+GP		
リフティング & Game		

次回の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう