



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	攻守の切り替え (ボールを奪った後の切り替え)	日時	2024年10月31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】 4vs2+2				
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×24m(8m×12m) (2) 方法 ① 攻撃は守備にボールを奪われないように片方のエリアでボールキープ(ポゼッション)をする。 ② 守備はボールを奪い反対エリアにいる味方にパスを目指す ③ 反対エリアの味方にパスが繋がったら、それぞれのチームから2人ずつ反対エリアに移動し攻守を入れ替えて同じことを続ける ④ グリット外にボールが出たら、相手チームの攻撃から再開</p> <p>(3) 重点 ① 攻撃はボールを奪われたら、素早く回収 ② 守備はボールを奪ったら、素早く反対エリアにパスを繋ぐ</p>			<p>・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールの回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・ボールへのアプローチ(1stDF/どんでん奪いに行く)</p>
19:20	【Training①】 4vs4(5vs5)+1F+2GP				
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: ハーフコート (2) 方法 ① 攻撃方向を決める ② コーチからGPへの配球でスタート ③ 攻撃はゴールを目指す(シュート) ④ 守備はボールを奪ったら攻守を切り替えて、ゴールを目指す ⑤ ボールが外に出たり、ゴールしたらコーチからの配球でリスタート</p> <p>(3) 重点 ① 攻撃はゴールを目指しながらボールを奪われたら、素早く回収 ② 守備はボールを奪ったら、素早くゴールを目指す</p>			<p>・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールの回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・ボールへのアプローチ(1stDF/どんでん奪いに行く) ・ボールを奪った後の素早い攻撃</p>
19:45	リフティング(15分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る				
20:00	【GAME】 8人制 10分×3本 稲城市招待チーム分け				
20:40	クールダウン&片づけ ~ 解散				
<p>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 </p>					

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 4vs2+2	
Training① 4vs4(5vs5)+1F+2GP	
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

.....

.....