



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

日時

2024年11月14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

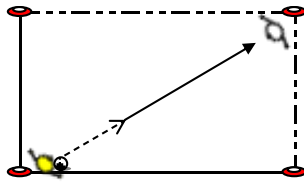
Key Point

19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

19:05

【Warming UP】 1vs1

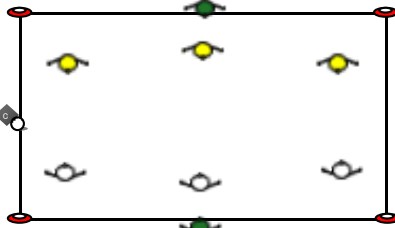


オーガナイズ
(1) 大きさ: 10m×10m
(2) 方法
①DFはドリブルしてからパス
②遠い2辺がゴール(ドリブル通過)
③DFはボールを奪ったら攻守交代

(3) 発展
①最初は手で行う
②足で行う

・ボールを積極的に奪う
・体をうまく使う
・ボールへのアプローチ
・粘り強い守備
・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え

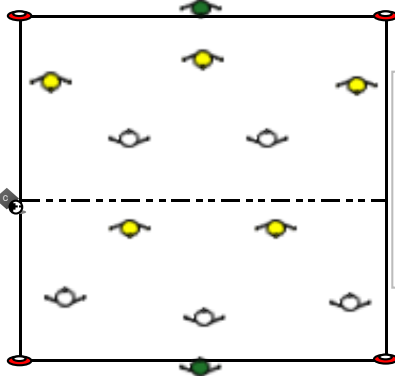
【Training①】 3vs3 + 2サーバー ライン突破



オーガナイズ
(1) 大きさ: 15m×20m or 20m×25m
(2) 方法
①攻撃方向の決定
②コーチからサーバーへの配球でスタート
③ライン突破
④DFはボールを奪ったら攻守交代
⑤両サーバー使ってOK

・ボールを積極的に奪う
・状況に応じたポジショニング
・粘り強い守備
・コミュニケーション(連動)
・ボールへのアプローチ(1stDFの決定)
・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え

【Training②】 5vs5 + 2サーバー ライン突破



オーガナイズ
(1) 大きさ: 30m×20m or 40m×25m
(2) 方法
①コーチからサーバーへの配球でスタート
②攻撃は反対のグリッドにいる味方にパスを繋いだら、1名入ることができる(3vs3 + 1サーバー)
③ライン突破
④守備側のサーバーのみ何度も使える
⑤サーバーは攻撃に対してゴールを守る

・ボールを積極的に奪う
・状況に応じたポジショニング
・粘り強い守備
・コミュニケーション(連動)
・ボールへのアプローチ(1stDFの決定)
・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え

20:05

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

20:15

【GAME】 8人制 10分×2本 (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 1vs1		
Training① 3vs3 + 2サーバー ライン突破		
Training② 5vs5 + 2サーバー ライン突破		
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

.....

.....

.....