



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

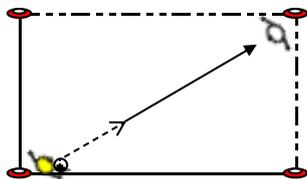
Key Point

19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

19:05

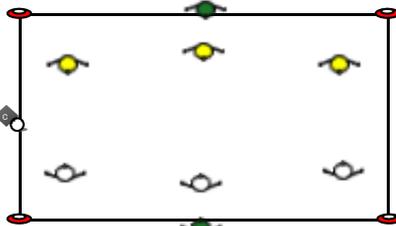
【Warming UP】 1vs1



オーガナイズ  
(1) 大きさ: 10m×10m  
(2) 方法  
① DF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)  
③ DF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

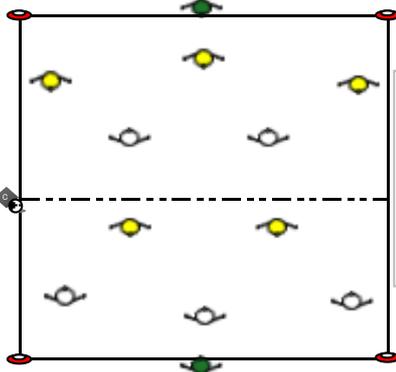
【Training①】 3vs3 + 2サーバー ライン突破



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  
④ DF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