



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28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

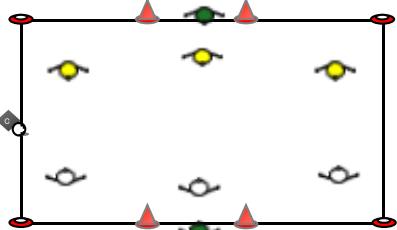
19:05 【Warming UP】パス&コントロール → 1vs1



オーガナイズ
(1) 大きさ: 12m×10m・コーンゴール3m
(2) 方法
①パス&コントロール
②1vs1コーン間をドリブル突破

・動きながらのパス&コントロールの質
・ボールへのアプローチのスピード
・ボールを積極的に奪いに行く
・粘り強い守備
・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え

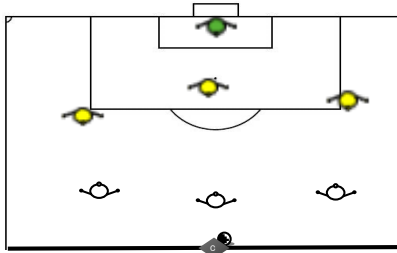
19:20 【Training①】3vs3 + 2サーバー



オーガナイズ
(1) 大きさ: 20m×25m
(2) 方法
①コーチから攻撃チームへの配球でスタート
②コーン間をドリブル突破
③サーバーは守備できない
(3) 発展
・サーバーのボールを奪いに行く

・ボールを積極的に奪いに行く
・相手の自由を奪う
・粘り強い守備
・チャレンジ&カバー
・サイドへの追い込み
・コースの限定(サイドへの追い込み)
・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え

19:45 【Training①】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、コーンにパスか、ライン突破で攻守交代
④コーチ(サーバー)とGPは何度使ってもOK
(3) 発展
・サーバーのボールも奪って良い
・守備が良くなかったら、フリーマンを入れる

【守備】
・ボールを積極的に奪いに行く
・相手の自由を奪う
・粘り強い守備
・チャレンジ&カバー
・コースの限定(サイドへの追い込み)
・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え

【攻撃】
・観る(ゴール、ボール、味方、相手、スペース)
・シュートチャンスを逃さない
・動きながらのパス&コントロールの質
・動き出しのタイミング
・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 日野交流戦選抜

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 3vs3 + 2サーバー		
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

.....

.....

.....