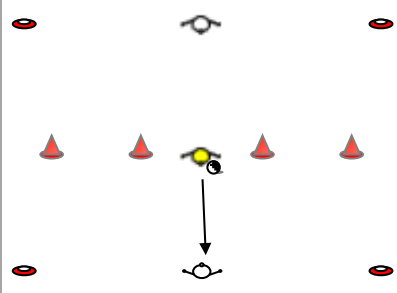
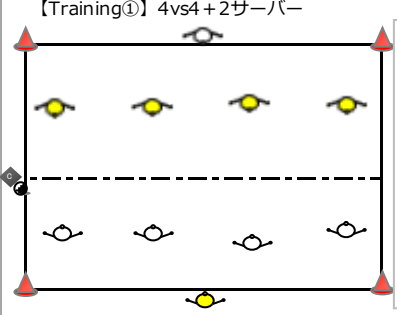
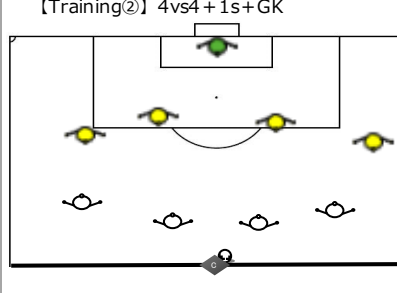




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備	日時	2024年12月05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	<p>【Warming UP】パス&amp;コントロール → 1vs1</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m×15m・コーンゴール2m (2) 方法 ①パス&amp;コントロール ②1vs1コーン間をドリブル突破もしくは、反対の人にパス ③守備はボールを奪ったら、ライン突破</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きながらのパス&amp;コントロールの質</li> <li>・ボールへのアプローチスピード</li> <li>・ボールを積極的に奪いにいく</li> <li>・粘り強い守備</li> <li>・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え</li> </ul>
19:20	<p>【Training①】4vs4+2サーバー</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 14m×20m(7m×20m) (2) 方法 ①プレーエリアの限定(セバレット) ②コーチから攻撃チームへの配球でスタート ③攻撃は2タッチ以内でボールを動かし、反対のサーバーにパスを繋いだらゴール ④守備は、ボールに対して必ず1人プレスに行く ⑤守備はセンターラインを超えないようにプレスし、サーバーにパスさせないようなポジショニングをとる (3) 発展 ・スルーパスインありのライン突破 ・セバレット関係なくボールを奪いにいく</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレンジ&amp;カバー(1stDFの決定)</li> <li>・コースの限定(サイドへの追い込み)</li> <li>・守備時のポジショニング(スライド/中に絞る)</li> <li>・予測</li> <li>・ボールを積極的に奪いにいく</li> <li>・相手の自由を奪う</li> <li>・粘り強い守備</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>
19:45	<p>【Training②】4vs4+1s+GK</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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、コーチにパスか、ライン突破で攻守交代 ④コーチ(サーバー)とGPI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</p> </div>	<p>【守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレンジ&amp;カバー(1stDFの決定)</li> <li>・コースの限定(サイドへの追い込み)</li> <li>・守備時のポジショニング(スライド/中に絞る)</li> <li>・予測</li> <li>・ボールを積極的に奪いにいく</li> <li>・相手の自由を奪う</li> <li>・粘り強い守備</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul> <p>【攻撃】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る(ゴール、ボール、味方、相手、スペース)</li> <li>・シュートチャンスを見逃さない</li> <li>・動きながらのパス&amp;コントロールの質</li> <li>・動き出しのタイミング</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>
20:10	<b>リフティング(5分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る</b>	
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 パス&コントロール → 1vs1		
Training① 4vs4+2サーバー		
Training② 4vs4+1s+GK		
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

.....

.....

.....