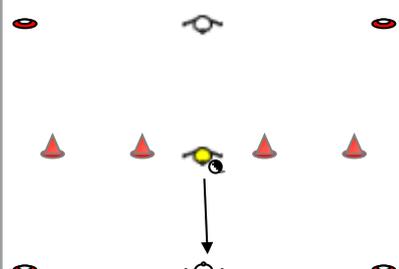
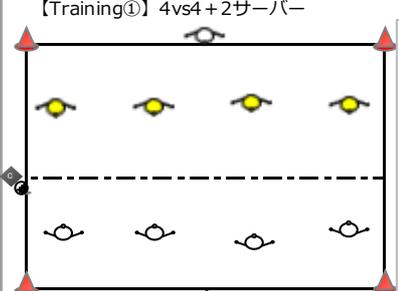
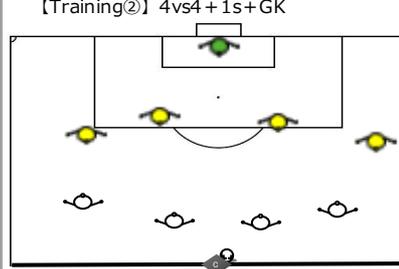




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

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&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&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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・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スピード ・ボールを積極的に奪いにいく ・粘り強い守備 ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え </div>
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(セバレート) 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 ・セバレート関係なくボールを奪いにいく</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ&カバー(1stDFの決定) ・コースの限定(サイドへの追い込み) ・守備時のポジショニング(スライド/中に絞る) ・予測 ・ボールを積極的に奪いにいく ・相手の自由を奪う ・粘り強い守備 ・攻守の切り替え </div>
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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ&カバー(1stDFの決定) ・コースの限定(サイドへの追い込み) ・守備時のポジショニング(スライド/中に絞る) ・予測 ・ボールを積極的に奪いにいく ・相手の自由を奪う ・粘り強い守備 ・攻守の切り替え <p>【攻撃】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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見逃さない ・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 </div>
20:10	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	
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

.....

.....

.....