



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	2025年 1月 16日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
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】 3vs1 ロンド					
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 7m×7m (2) 方法 ① 守備はボールを奪って、味方に繋げたら攻守交代 ② プレーはそのまま継続(プレーを止めない) ③ カットしただけでは交代できない ④ 外のミスは交代可能</p>				<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いにいく ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・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 ポゼッションゲーム					
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m×20m or 20m×25m (2) 方法 ① コーチからサーバーへの配球でスタート ② サーバー間を行き来する ③ 守備はボールを奪ったら攻守交代 (3) 発展 ・サーバーからサーバーへのパスあり ・サーバーのボールを奪って良い ・サーバーにパスを出したら入れ替わる</p>				<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いにいく ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え
19:45	【Training②】 5vs5+2サーバー					
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30m×34m (2) 方法 ① コーチからの配球でスタート ② コーンゴールはドリブル突破 ③ 真ん中のゴールは、サーバを使ってのゴール ④ 守備はボールを奪ったら攻守交代 ⑤ サーバーはライン上の移動、守備をして良い</p>				<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いにいく ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え
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 (参加人数により調整) ※昭島招待大会選考					
20:40	クールダウン&片づけ ~ 解散					

選手 人の動き ポールの動き 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 3vs1 ロンド		
Training① 3vs3+2サーバー		
Training② 5vs5+2サーバー		
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
