



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 (ボールを奪う)	日時	2025年 2月 6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					
	<p>オーガナイズ (1) 大きさ : 15m×15m・コンゴール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 ③攻撃は、ドリブル突破したら、次の選手にパスを出し、そのまま守備に入る ④守備はボールを奪ったら、ライン突破</p>				<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行く ・連続性 ・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】5vs5 + 2GK					
	<p>オーガナイズ (1) 大きさ : 34m×50m (2) 方法 ①コーチからGKへの配球でスタート ②コンゴールはドリブル突破 ③中央はゴールを置いて、シュート ④守備はボールを奪ったら攻守交代</p>				<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いに行く ・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) ・狙い ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え 	
19:50	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					
20:00	【GAME】8人制 (参加人数により調整) 10分×3本					
20:40	クールダウン&片づけ ~ 解散					
<p>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 </p>						

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		
W-UP 1vs1		
Training① 2vs2 + 2vs2		
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

.....

.....

.....