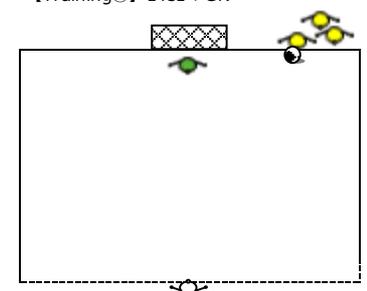
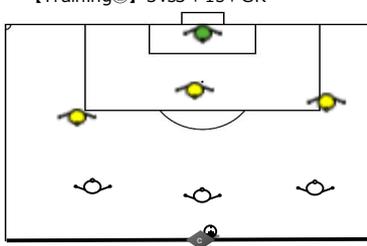




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う	日時	2025年2月27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	<p>【Warming UP】パス&ゴー → 1vs1</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×5m (2) 方法 ①パス&ゴー ②1vs1</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 ・勝負強さ ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・攻守の切り替え </div>
19:15	<p>【Training①】1vs1+GK</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 18m×24m (2) 方法 ①ディフェンスからの配球でスタート ②攻撃はゴールを目指す ③守備はボールを奪ったら、ライン突破</p> <p>(3) 発展 ・2vs1 ・2vs2 ※オフサイドあり</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃の優先順位 ・シュートチャンスを見逃さない ・素早い攻撃 ・シュートへの拘り ・ボールへのアプローチスピード ・シュートを打たせない身体を張ったディフェンス </div>
19:40	<p>【Training②】3vs3+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GKは何度使ってもOK</p> <p>(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>【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 ・攻撃の優先順位 ・シュートへの拘り ・動き出しのタイミング ・攻守の切り替え <p>【守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え </div>
20:05	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	
20:10	【GAME】8人制 10分×2本	
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 1vs1+GK		
Training② 3vs3+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