



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 9 月 6 日 (土) 14:00 ~ 16:00

会場

南多摩 G

学年

女子

担当

小作

Time

Menu

Key Point

14:00

集合・あいさつ・出欠確認

14:10

【Warming UP】

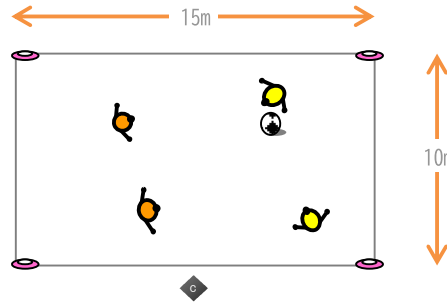
- リフティング - 交互、逆脚、インサイド、アウトサイド、ヘディング、後ろ向き移動

1. 名前を覚える
2. リフティング基本レベルチェック
3. ボールへの執着

14:30

【Training①】 2対2

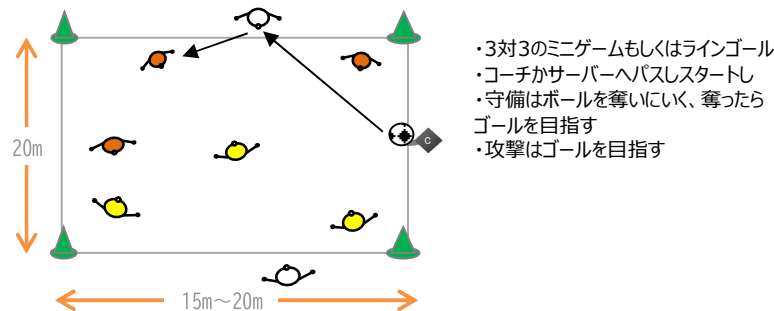
- ・2対2のラインゴール
- ・コーチからの配球から相手側ラインゴールをドリブルで突破する
- ・DFは2名でボールを奪いに行く



1. ボールを奪いに行く意識
2. チャレンジするタイミング
3. カバーリングのポジション

14:50

【Training②】 3対3 + サーバー



- ・3対3のミニゲームもしくはラインゴール
- ・コーチかサーバーへパスしスタートし
- ・守備はボールを奪いに行く、奪ったらゴールを目指す
- ・攻撃はゴールを目指す

1. ボールを奪いに行く意識
2. 相手の自由を奪う
3. ボールと相手のポジションから予測する
4. 見るもの

15:10

【GAME】 5対5 (参加人数により調整)

15:40

クールダウン & 片づけ

- 【ディフェンスの優先順位】
- ① インターセプトを狙う
 - ② ファーストタッチの瞬間に奪う
 - ③ ボールキープ時に奪う
 - ④ 前を向けさせない
 - ⑤ デイレイさせる (遅らせる) プレス
 - ⑥ パスコースを限定 (タックル、スライディング)

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

今日の目標 (1日の個人目標)

今日1日の目標を書きましょう 例: ○本シュート打つ、ゲームで○点ゴールを決める

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 (1~5) しましょう

絵や図も使って説明しましょう

トレーニング

評価

コメント

トレーニング・ゲーム

今日の目標

次回の目標 (1日の個人目標)

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう