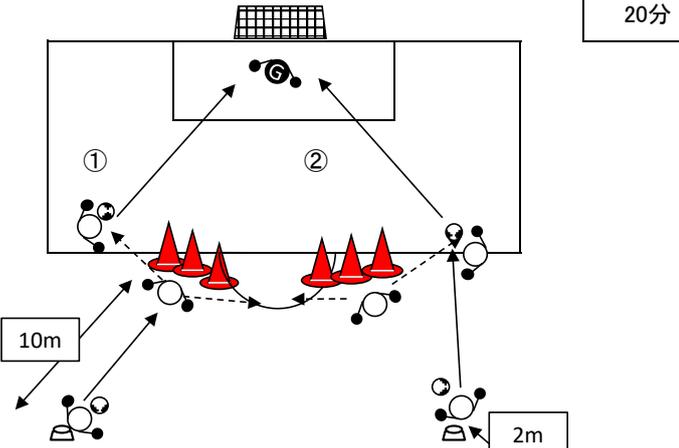
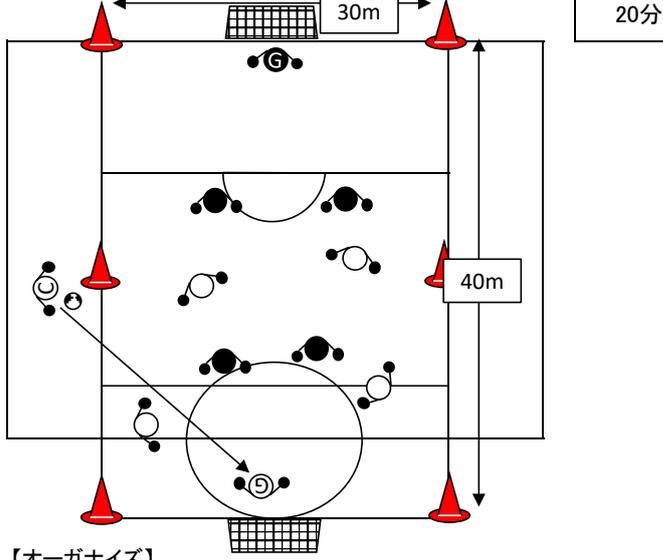
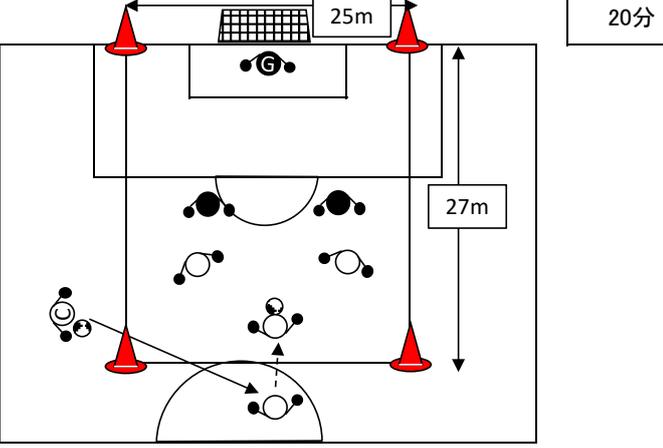
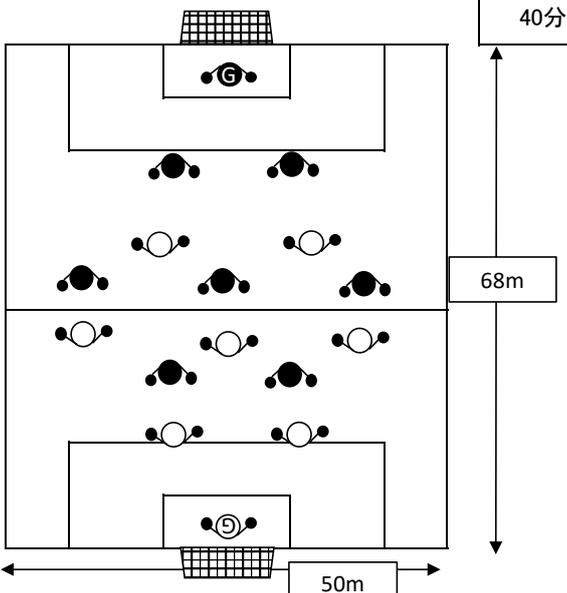


カテゴリー	青森県トレセンU-12 トレーニングメニュー		第	回目
テーマ	ゴールを奪う		2025年	月 日
W-up	シュートドリル		TR2	4対4+2GP
	 <p>20分</p> <p>【オーガナイズ】</p> <p>① アーク角にコーン3本、そこから10mにマーカー マーカーからコーン前の選手へパス→1タッチでターンをしてシュート ※コーンから遠い足でスクリーンをしながら、インやアウトでのターン</p> <p>② 用具配置は①と同様 コーンから離れる動きを入れた選手の遠い足へパス→シュート</p> <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートのパスはインフォメーションを出してから行う ・②の通り、後ろマーカーからドリブルしてタイミングよく受ける方法もあり ・人数やスペース等に余裕があれば、ゴール2つ使用して2か所で行う 			
	 <p>20分</p> <p>【オーガナイズ】</p> <p>縦40×横30m(センターサークル端、両ペナ幅) コーチから配給してスタート、時間で攻撃方向を交替(ペナを意識させる) DF位置がオフサイドライン</p> <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足元で受ける動きだけにならないように意識→攻撃の優先順位 ・ボールがない選手の関わる動きを引き出す ・ボールの配給をFW選手にしてゴール前の状況を意図的に作り出す 			
	TR1	3対2+GP	Game	7対7+2GP
	 <p>20分</p> <p>【オーガナイズ】</p> <p>縦27×横25m(センターサークル端、両ペナ幅2mカット) コーチからコート外選手へパスしてスタート DFはボールを取ったら、コート外にドリブルで出る DF位置がオフサイドライン、時間で攻守交替</p> <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足元で受ける動きだけにならないように意識→攻撃の優先順位 ・ボールがない選手の関わる動きを引き出す 			
	 <p>40分</p> <p>【オーガナイズ】</p> <p>68m×50m、フォーメーションは1-2-3-2</p>			

KEY FACTOR

1. シュートの意識
2. 攻撃の優先順位
3. パス、コントロールの質
4. シュートの質
5. ボールを持った選手への関わり