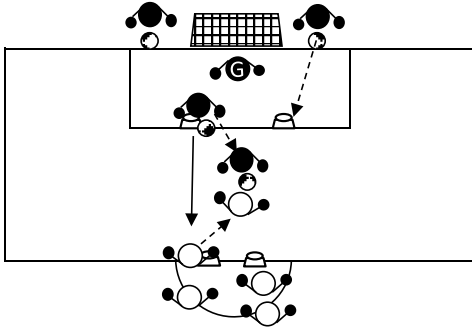
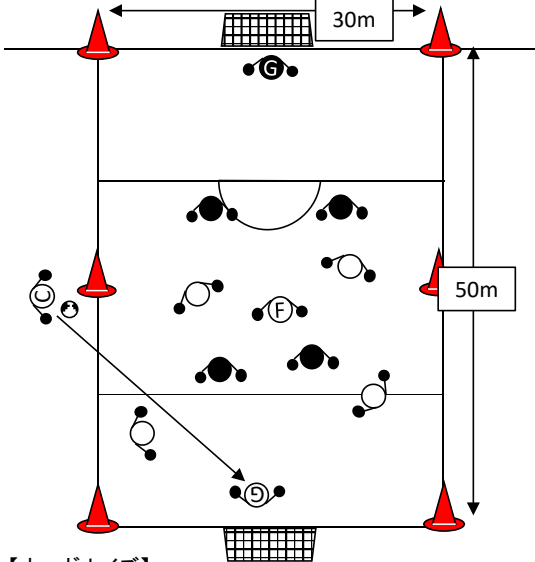
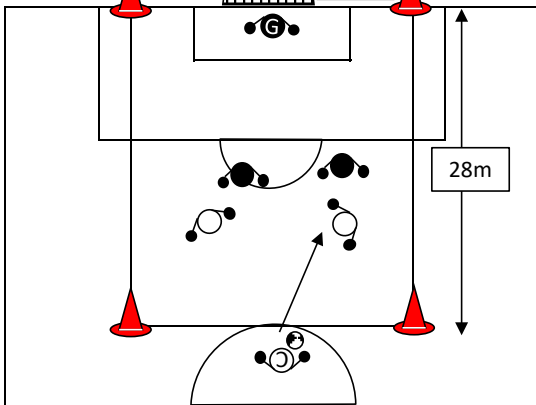
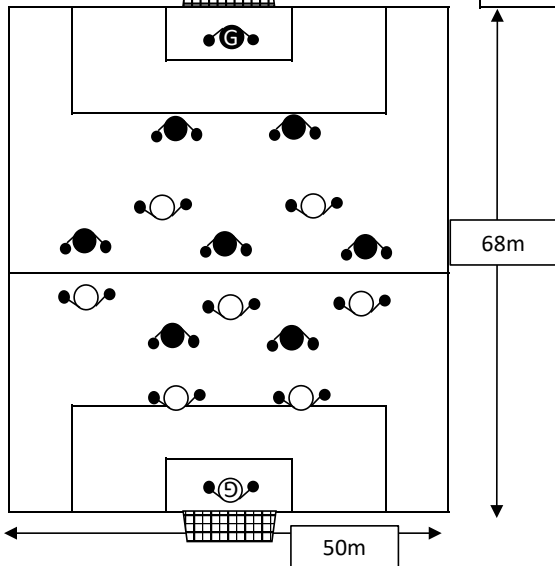


カテゴリー	青森県トレセンU-12 トレーニングメニュー		第	回目	
テーマ	ゴールを守る		2025年	月 日	
W-up	1対1	20分	TR2	4対4+1フリーマン+2GP	20分
					
【オーガナイズ】 DF側: ゴールエリアラインとゴールポスト幅の位置 OF側: ペナとアークの交点からより1mほど内側の位置 DF側からパス→OF側がシュート、終わったら逆側からスタート (OF側1タッチシュートなし→1タッチシュートあり) ※攻撃のタッチ制限を入れることでよりDF側に負荷がかかる 留意点 ・次行う選手の待機場所への配慮 (DF側はゴール横で待機させる) ・フィジカルトレーニングにならないよう強度を考慮 ・1発でシュートを打たれない・打たせないオーガナイズに調整する ・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		【オーガナイズ】 縦50×横30m(横は両ペナ幅) 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、フリーマンもシュートあり、2-2の2ラインを意識 留意点 ・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 ・ボール保持時、GPが高い位置を取って攻撃をサポートする ・攻防が入るように→DF側にとって悪い状況下でも粘り強く守備をする			
TR1	2対2+GP	20分	Game	7対7+2GP	40分
					
【オーガナイズ】 縦28×横25m(センターサークル端、両ペナ幅2mカット) コーチから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 留意点 ・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 ・PA内に侵入させない、シュートを打たせない意識づけ →時間をかけさせれば味方選手が戻ってくる ・難しいようであればコーチがサーバー役もOK		【オーガナイズ】 68m×50m、フォーメーションは1-2-3-2			

KEY FACTOR

- 正しいポジションからの守備(同一視、1stDFのアプローチの速さ)
- シュートを打たせない
- チャレンジ&カバー
- スライド(縦、横)
- GKとの連携