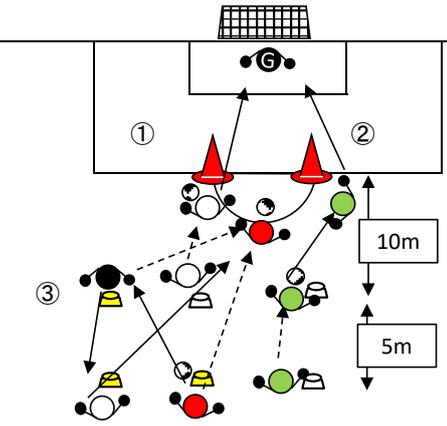
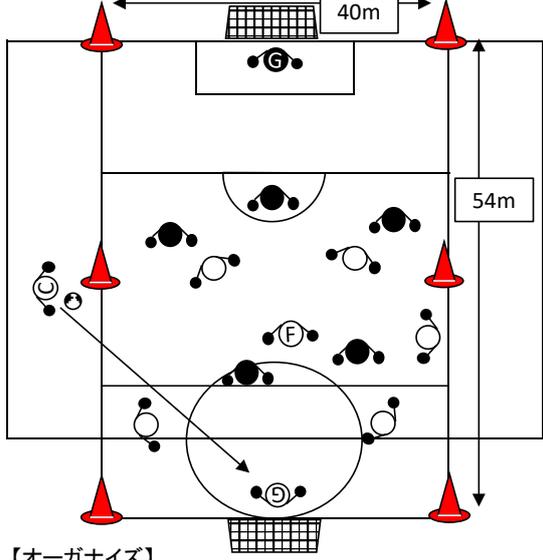
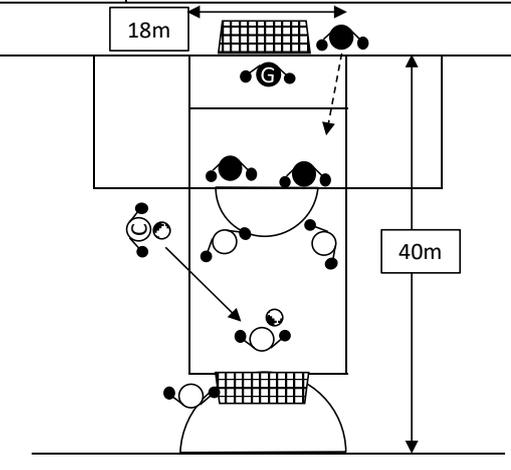
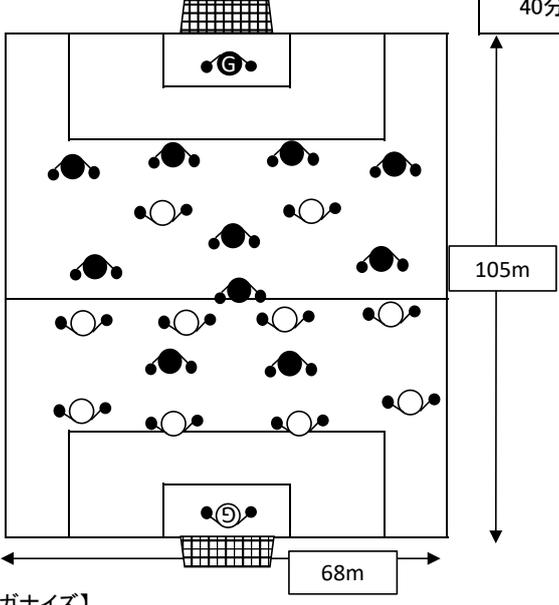


カテゴリー	青森県トレセンU-15 トレーニングメニュー		第	回目
テーマ	ゴールを奪う		2025年	月 日
W-up	シュートドリル		TR2	5対5+1フリーマン+2GP
	 <p>20分</p> <p>① 白選手がマーカーからドリブル→ミドルシュート ② 緑選手がマーカー間からドリブル→コーンの選手へパス→シュート ※始めは止まった状態でのコントロール、慣れたら動きながらコントロール ③ 5m三角形(黄色マーカー)で赤、黒、白の順でパス 赤が動き出してシュート、白がスペースへパス、黒がDFとなり、1対1</p> <p>留意点 ・人数やスペース等に余裕があれば、ゴール2つ使用して2か所で行う ・③は左右両サイドで行うことで左右差をなくす</p>			
	 <p>20分</p> <p>【オーガナイズ】 縦54×横40m(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、DF位置がオフサイドライン</p> <p>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 ・ボールがない選手の関わる動きを引き出す ・時間で攻撃方向を交替(ペナルティアリアを意識させる)</p>			
	TR1	3対2+GP	Game	10対10+2GP
	 <p>20分</p> <p>【オーガナイズ】 縦40×横18m(センターサークル端、ゴールエリア幅) 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、守備ゴールにGPが入る、時間で攻守交替 (OP:シュート打った選手がアウト、相手選手がプラス1増えて3対2+GP) →攻守の切り替えありで行う</p> <p>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 ・ボールがない選手の関わる動きを引き出す</p>		 <p>40分</p> <p>【オーガナイズ】 105m×68m、フォーメーションは1-4-4-2</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