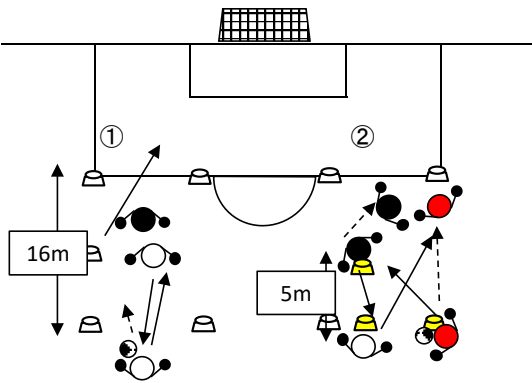
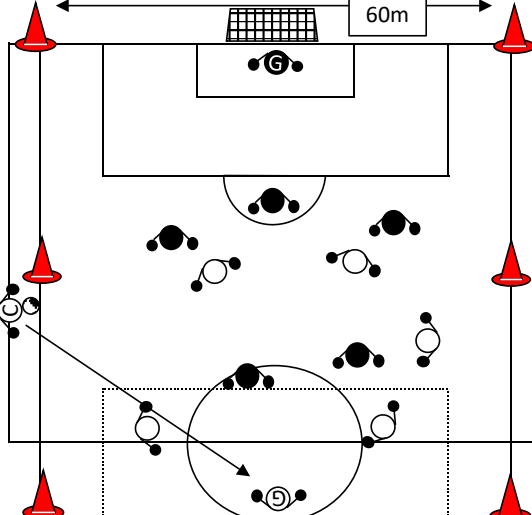
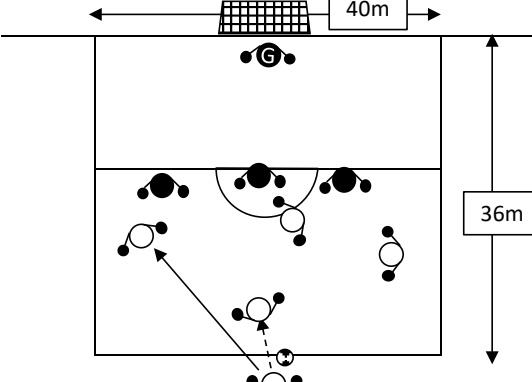
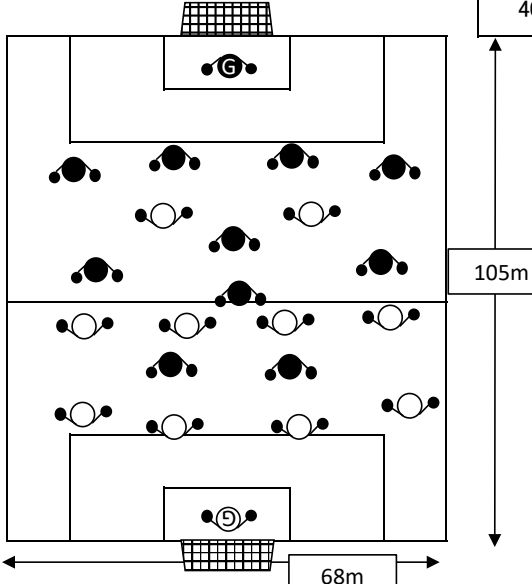


青森県トレセンU-15 トレーニングメニュー		第	回目
カテゴリー	テーマ	2025年	月 日
W-up	2対1→1対1	20分	
		20分	
【オーガナイズ】 ペナルティエリア横を3等分、縦16m、3か所で行う ライン突破またはGKのいないゴールにシュート ① 味方選手にパスをして落としてスタート ② 5m三角形(黄色マーカー)で赤、黒、白の順でパス 赤が動き出してシュート、白がスペースへパス、黒がDFとなり、1対1 留意点 ・人数やスペース等に余裕あれば、ゴール2つ使用して2か所で行う ・2チームに分け攻守入れ替えながら実施 ・②はオフサイドありで行う			
TR2	5対5+2GP	20分	
		20分	
【オーガナイズ】 縦62×横56m(センターサークル端、両タッチラインとペナラインの中間点) 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 留意点 ・ゴールを目指すことの徹底→その中で守備を行わせる ・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 ・時間で攻撃方向を交替(ペナルティエリアを意識させる) ・ボール保持時、GPが高い位置を取って攻撃をサポートさせる→守備側を押し込む			
TR1	4対3+GP	20分	
		20分	
【オーガナイズ】 縦36×横40m(横幅はペナルティエリア幅) 外の選手が中の選手へパスしてスタート、パスをしたらコート内に入る 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 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 ・ゴールを目指すことの徹底→その中で守備を行わせる ・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			
Game	10対10+2GP	40分	
		40分	
【オーガナイズ】 105m×68m、フォーメーションは1-4-4-2			

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