

稲城トレセン トレーニングメニュー

【テーマ】 ディフェンス	日 時	21年1月15日(木)
	会 場	ふれんど平尾
	時 間	19:00～21:00
	学年・担当	5年生・高松

時間	内容・留意点	詳細
19:00	・イントロ（挨拶・出欠・テーマ）	
19:05	1. W-UP ・鬼ごっこ ・奪い合い	
19:20	2. T r ① ・OF1vsDF2 【Key】 ファーストDF ・遅らせる ・コースをきる ・体を入れる ・奪う セカンドDF ・カバー ・挟む	
19:45	2. T r ② ・OF2vsDF3 【Key】 ファーストDF ・同上 セカンドDF ・同一視野 ・インターセプト サードDF ・カバー ・アプローチの意識	
20:10	3. ゲーム 3チームリーグ	
20:40	・ダウン～グラウンド整備～解散	