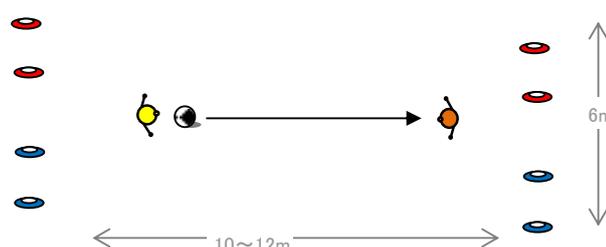




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備 (ボールを奪う①)	日時	2018年 4月 19日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
Time	Menu		Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動・ルール説明、スタッフ紹介		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 1. 稲城代表としての心得 2. 挨拶できる人とは </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ・相手とボールの間に体を入れる ・隙を見て体と腕、下半身を使う </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・相手との間合いの取り方 (相手の足元のボールに届くぐらい) ・守備側は攻撃側のステップをまねる。 ・上半身は相手の正面向ける (相手に体の側面を見せない) ・仕掛けられる前に仕掛けて奪う。 </div>			
19:15	【Warming UP】 ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。更にできる人はインサイドアウトサイド等) ※ リフティングができない選手は5月以降トレーニングに参加できないことを伝える ● パス&コントロール 2名1組強いボールを蹴る、受ける ストレッチ&給水					
19:35	【Training①】 ~1対1 体を入れてボール奪う~ 2人1組 ボール1個 ボール保持者に対してボールを奪う ・30秒間ボール保持 (背中合わせでボールを間に挟んでからスタート) ・コーチの指示でペア変更					
19:55	【Training②】 ~1対1 4ゴール~ ・ボールなしのドジング ・ボールありのドジング ・ボールを奪う マーカーゴールあり 					
20:15	【GAME】 8対8 (人数により変更)					
20:50	【片づけ】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
21:00	【解散】					

選手 人の動き ボールの動き ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう!

出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
リフティング・パス&コントロール		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか?		

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
