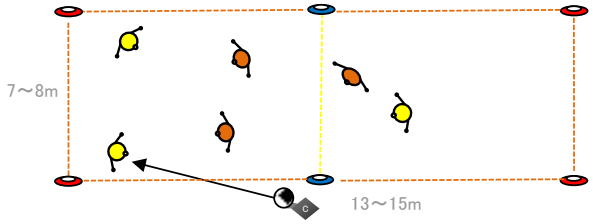
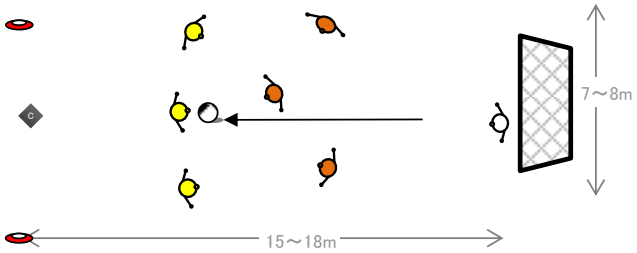
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	守備（ボールを奪う③）	日時	2018年 6月 7日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	高延・大石

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認	1．トレーニングレポート必須
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） ● パス＆コントロール　4名1組強いボールを蹴る、受ける ストレッチ＆給水	
19:35	【Training①】　～エリア制限あり　3対3　ボールを奪う～ ・コーチからオフェンスにパスを出してスタート。 ・オフェンスはボールキープしながら反対陣地に運ぶ ・片面では常に２対２とし、オフェンス、ディフェンス各一人は隣のエリアに入れない。 ・ボールアウトしたら、コーチから再開  	・アプローチの速さ ・ディフェンスは後方を確認してパスコースを切る ・ボールが足元から離れる瞬間を狙う
19:55	【Training②】　～3対3+GK1　～ ・ボールはGKからオフェンスにパスを出してスタート ・オフェンスは常にゴールを意識すること ・デフェンスは早い寄せとコースを限定しボールを奪う ・デフェンスはボールを奪ったら、コーチにパスを出す  	・相手との間合いの取り方 ・ボールと相手のマークを同一視できる体の向き ・早い寄せで相手の自由を奪う
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