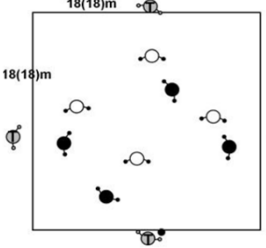
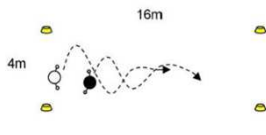
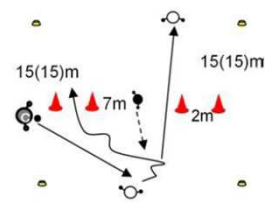




# 稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備のテクニック① (ON, OFFでの対応)	日時	2019年 6月 13日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング (交互、逆足で40m) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない 終了した選手から、前回の【Training①】パス&コントロール (ターン) 実施				1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える	
19:30	<b>【Training①-1】</b> ハンドパスゲーム4対4+ターゲット (参加人数で調整)					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 18 x 18 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス (3) 方法: 4対4マンツーマン, グリッド内で ①ハンドパスでボールを保持し、ターゲットへパス。 ・インターセプト、ボール保持者に両手でタッチ、 ボールを奪ったら攻守交替 ・同じターゲットは連続で使えない。			1. ボールを奪う意識 2. 同一視 (身体の向き) 3. ステップワーク	
19:45	<b>【Training①-2】</b> ドジリングと1対1					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 4 x 16 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス (3) 方法: ①間合いを保ちながら後退する ②抜き去ろうとする相手に、並走してショルダータックル			ドジリングの構成要素 1. ステップワーク 2. 構え (正対する) 3. 相手との間合い	
20:00	<b>【Training②】</b> 1対1+1					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 15x15m, コーン間 2m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス (3) 方法: ・コーチからの配給で1対1スタート。 ・攻撃側は左右どちらかのコーン間を突破、守備側はボールを奪い、攻撃側の逆側のマーカー間をダブル突破 ・最初は、一方向で、慣れてきたら二か所にOF配置し どちらかに配給してスタート。			1. ボールを奪う意識 2. 間合いを詰める 3. 粘り強い対応	
20:20	<b>【GAME】</b> 8対8 (人数により調整)					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 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
W-UP リフティング		
Training ハンドパスゲーム4対4+ターゲット ドジリング 1対1+1		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

## 今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

---



---



---