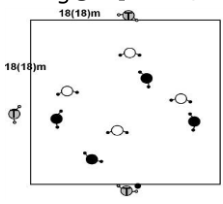
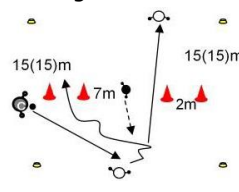
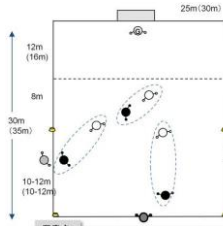




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備のテクニック② (ON, OFFでの対応)	日時	2019年 7月 25日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	瀬尾充弘
Time	Menu		Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	【Warming UP】 ● 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、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	【Training①-1】 ハンドパスゲーム4対4+ターゲット (参加人数で調整) <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 18 x 18 m (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス (3) 方法: 4対4マンツーマン、グリッド内で 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。</p> </div> </div>		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	【Training①-2】 1対1+1 <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 15x15m, コーン間 2m (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス (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ドリブル突破 ・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。</p> </div> </div>		1. ボールを奪う意識 2. 間合いを詰める 3. 粘り強い対応			
20:00	【Training②】 3対3+3サーバー+GK <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 30 x 25 m (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス、ゴール (3) 方法: ・基本的に対応するマークを決めて行う (マンツーマンDF) ・サーバーは2タッチ以内、シュートNG。ペナルティラインがオフサイドライン。 ・横のサーバーは10mエリアしか動けない。サーバー間のパスはあり。 ・ボールを奪って後方のコーチに繋げば、攻守交代 (守備を一回整える)</p> </div> </div>		1. マークの原則 (ポジショニング) 2. チャレンジの優先順位 (ボールを奪うチャンスを逃さない) 3. 粘り強い守備			
20:20	【GAME】 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 1対1+1 3対3+3サーバー+GK		
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

.....

.....

.....