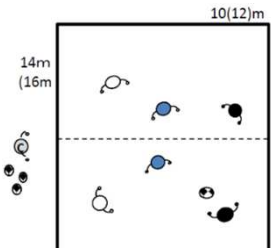
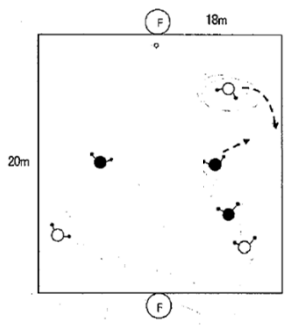








稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション② ON/OFF, 攻守の切り替え	日時	2019年 9月 19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	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング (交互、逆足で40m)</p> <p>※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 (スクエア) 実施</p>				<p>1. リフティング基本レベルチェック</p> <p>2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える</p>	
19:30	<p>【Training①】 4対2 (2対1+2対1)</p>  <div data-bbox="566 582 1037 728" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 14 (16) m X 10 (12) m</p> <p>(2) 用具: ボール、ピス3色、マーカー</p> <p>(3) 方法: ・3色に分かれて、同じグリッドに3人入ってプレーする ・攻撃者はボールを保持しながら、パス交換する ・守備者は自分のゾーンで守備をする</p> </div>				<p>1. サポートの質 (距離、角度、タイミング)</p> <p>2. 動きながらのパス&コントロールの質</p> <p>3. 攻守の切り替え</p>	
19:55	<p>【Training②】 3対3+2サーバー</p>  <div data-bbox="566 918 1005 1131" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 18 x 20 m</p> <p>(2) 用具: ボール、マーカー、コーン、ピス</p> <p>(3) 方法: グリッド内で、攻撃3人 + 2サーバーでボールを保持する 攻撃側はフリータッチでプレーする。守備側は、相手ボールを奪ったら 攻撃に変わる。</p> </div>				<p>1. ポジショニング</p> <p>2. 動きながらのパス&コントロールの質</p> <p>3. 攻守の切り替え</p> <p>4. 攻撃の優先順位</p> <p>5. 積極的な守備</p>	
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					
<p>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 </p>						

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 パス&コントロール(スクエア)		
Training 4対2 (2対1+2対1) 3対3+2サーバー		
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

.....

.....

.....