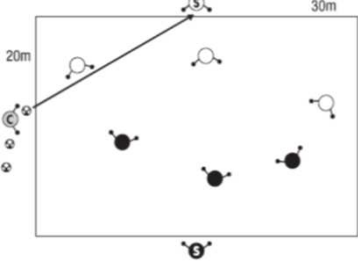
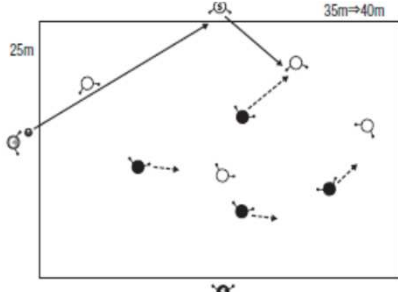




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う 予測、チャレンジ&カバー	日時	2020年 1月 16日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					<ol style="list-style-type: none"> リフティング基本レベルチェック 練習参加に必要なスキルであることを伝える
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互、逆足で40m) <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、1対1を実施</p>					
19:20	<p>【Training①】 3対3+サーバー</p>  <div data-bbox="662 571 1045 795" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 20 × 30 m</p> <p>(2) 用具: ボール、マーカー、ピブス</p> <p>(3) 方法</p> <p>コーチからサーバーにパスでスタート。ラインゴールを突破で得点 (サーバーは最初は、サポートのみ。その後突破阻止OK)</p> <p>※サーバーのルール</p> <p>リターンなし、ダイレクトのみ、直接リターンなし、フリー</p> </div>					<ol style="list-style-type: none"> 予測 適切なポジショニング チャレンジの優先順位 (インターセプト、前を向かせない、自由にしない) チャレンジ&カバー (1stDFの決定)
19:40	<p>【Training②】 4対4+サーバー (2ライン)</p>  <div data-bbox="662 952 1029 1176" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 25 × 35 m</p> <p>(2) 用具: ボール、マーカー、ピブス</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーチからの配給でスタート ・4対4でラインゴールでの攻防 (1-3の2ライン) ・サーバーは、後方のサポートのみ ・サーバーは配給のみ。 </div>					
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 パス&コントロール、1対1		
Training 3対3+サーバー 4対4+サーバー (2ライン)		
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
