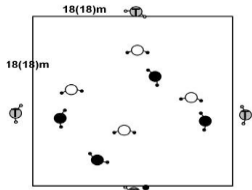
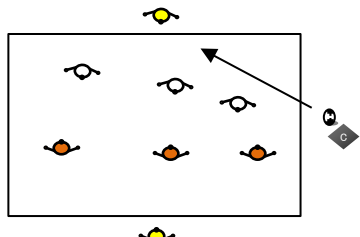




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う②	日時	20121年 1月 7 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			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			
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互で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						
19:20	【Training①】ハンドパスゲーム4対4+ターゲット (参加人数で調整)			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 4. コミュニケーション			
	 オーガナイズ (1) 大きさ : 18 x 18 m (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。ハンドパス後、足でも同様の方法で行う。						
19:40	【Training②】3対3+ 2 S			1. 予測したポジショニングからのアプローチ (ファーストDFの決定) 2. セカンドDFの守備連携 3. ボールを奪う意識 4. 間合いを詰める 5. 粘り強い対応			
	 オーガナイズ (1) 大きさ : 15 x 20 m (2) 方法 : 3対3 ラインをドリブル突破 サーバーはボールを受けたら味方にリターン						
20:00	【GAME】8対8 (人数により調整)			【ディフェンスの優先順位】 ① インターセプトを狙う ② ファーストタッチの瞬間に奪う ③ 前を向かせない ④ デイレイさせる (遅らせる) プレス ⑤ パスコースを限定 (タックル、スライディング)			
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 3対3+ 2 S		
Game		
上記以外はどうか？		

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