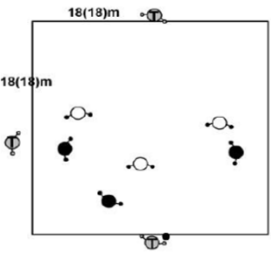
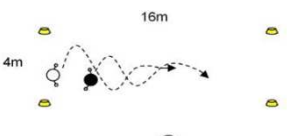
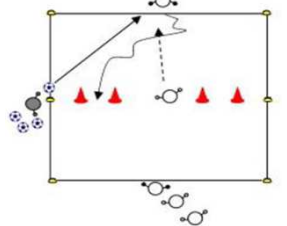




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備のテクニック	日時	2021年 10月 7日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【ON/OFFでの対応】①	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					
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、パス&amp;コントロール(ターン)を実施</p>				<p>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</p>	
19:15	<p>【Training①】ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m X 15m (2) 用具: ボール, コーン, ビス (3) 方法: 3対3、マンツーマンを決める。 ①グリッド内で、ハンドパスでボールを保持し、エリア外のターゲットにパス ②(発展) ターゲットにヘディングやボレーでパス ・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>				<p>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</p>	
19:30	<p>【Training②】ドジングの確認 ⇒ 1対1</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 4m x 16m, (2) 用具: ボール, マーカー, ビス (3) 方法: ・間合いを保ちながら後退する ・抜き去ろうとする相手に並走して、ショルダータックル。 ・(発展) アプローチ⇒後退で実践的に</p>				<p>【ドジングの構成要素】</p> <p>1. ステップワーク 2. 構え(正対する、重心の位置) 3. 相手との間合い</p>	
19:50	 <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m x 15m, ゴール幅 2m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス, コーン (3) 方法: コーチからの配球で1対1 ・攻撃側はどちらかのコーン間を突破 ・守備側は、奪ったら攻撃側とは逆側のライン突破</p>				<p>1. ボールを奪う意識 2. 相手の自由を奪う 3. 粘り強い対応(ステップワーク)</p>	
20:15	【GAME】 7対7+GK					
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(ターン)		
Training ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット ドジングの確認 ⇒ 1対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

.....

.....

.....