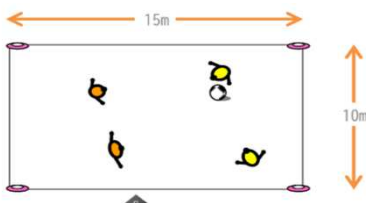
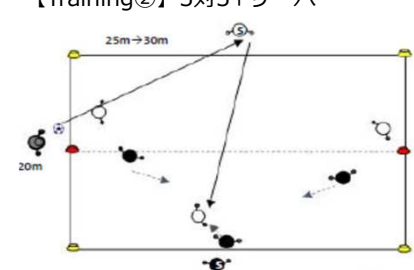




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う	日時	2021年 11月 18日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【チャレンジ&カバー】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				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	
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● 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、前回実施したパス&コントロール、1対1				<パス&コントロール、1対1> 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 4. ボールを奪う意識	
19:25	<b>【Training①】 2対2</b>  オーガナイズ (1) 大きさ: 10 m x 15 m, (2) 用具: ボール、コーン、ピブス (3) 方法: ・2対2のラインゴール ・コートからの配球から相手側ラインゴールをドリブルで突破する。 ・DFは2名でボールを奪いに行く。				1. 第1DFの判断※チャレンジの優先順位 2. 第2DFの、第1DFの状況に応じた判断 3. チャレンジ&カバー 4. 攻守の切り替え	
19:50	<b>【Training②】 3対3+サーバー</b>  オーガナイズ (1) 大きさ: 20 m x 25 m ⇒ 30 m, (2) 用具: ボール、マーカー、ピブス、コーン (3) 方法: ・サーバーからスタート、ライン突破 ・マンツーマンDFから開始 (マークの受け渡しはOK) ・以下の順でサーバーへのルール ①サーバーへバックパスなし ②サーバーへの直接リターンなし ③サーバーはダイレクトプレーのみ ④バックパス、リターンパスOK ⑤サイズを30m幅に広げる				1. ボールを奪いに行く意識 2. 相手の自由を奪う 3. 粘り強い対応(ステップワーク) 4. ボール状況で予測 5. チャレンジ&カバー 6. 攻守の切り替え	
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、1対1		
Training 2対2 3対3+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

.....

.....

.....