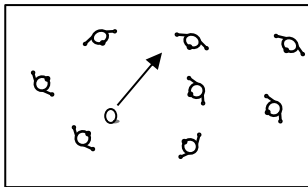
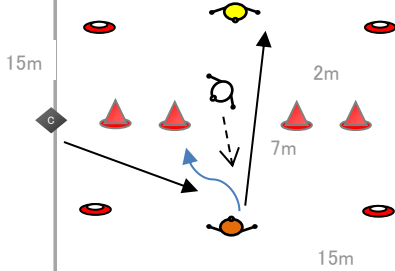
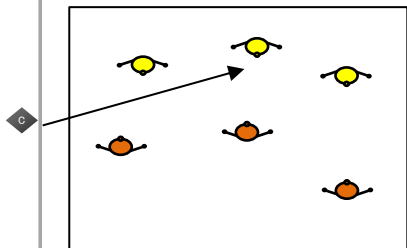




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う	日時	2022年 5月 19日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	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						
19:05	● リフティング (交互、逆足で40m) ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。					<ul 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 	
19:15	【Warming UP】 パス&コントロール						
		<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 15 x 20m</p> <p>(2) 方法</p> <p>①パスを出した相手にアプローチ</p> <p>②受け手の近くの人がアプローチして奪いに行く</p>			<ul style="list-style-type: none"> ボールを奪う、前進されない意識 間合いを詰める アプローチの強度 ファーストタッチ、ボールの置き所 		
19:30	【Training①】 1対1+1						
		<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 15 x 15m</p> <p>(2) 方法</p> <p>1) コーチからの配球で1vs1スタート 攻撃側はどちらかのコーンを突破か対面へパスしてコーンを突破 パスを受ける選手はライン上。パスが出たら中に入ってコントロールしてターン</p> <p>2) 守備側は奪ったらライン突破</p>			<ul style="list-style-type: none"> ボール奪う、前進されない意識 ボール状況、味方の把握 間合い、ステップワーク アプローチの強度 ファーストタッチ、ボールコントロール 		
19:40	【Training②】 3対3						
		<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 20 x 25m</p> <p>(2) 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> コーチからの配球で3vs3スタート 攻撃側はライン突破 守備側が奪ったら攻守交替 			<ul style="list-style-type: none"> ボール奪う、前進されない意識 ボール状況、味方の把握 ボールを持っている選手に対する守備 (間合い、ステップワーク等、第1DFの判断) 予測、カバーリング 		
20:20	【GAME】 8対8 (人数により調整)					<ul style="list-style-type: none"> ※守備の優先順位 インターセプト ボールをコントロールする瞬間 コントロールして足元から離れた瞬間 前を向かせない 追い込み (相手を追い込んでプレーに制限を加える意図的に相手を誘導する) 	
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		
Training 1対1+1		
Training 3対3		
Game		

今年の目標と先日の選手オリエンテーションの感想

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....