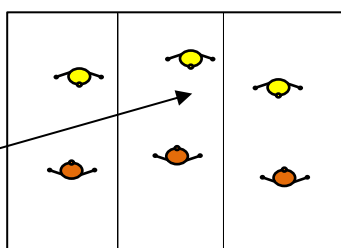
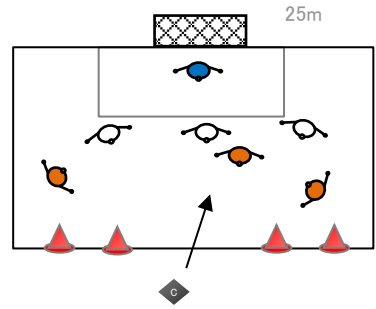









稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う②	日時	2022年6月9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	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リフティング (交互、逆足で40m)</li> <li>※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</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティング基本レベルチェック</li> <li>・練習参加に必要なスキルであることを伝える</li> </ul>	
19:20	<p>【Training①】 3対3 (セパレート)</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 20 x 20m (2) 方法 ・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</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う、前進されない意識</li> <li>・ボール状況、味方の把握</li> <li>・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)</li> <li>・予測、カバーリング</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>	
19:40	<p>【Training②】 3対3+GK (ゴール前)</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15 x 25m (2) 方法 ・コーチからの配球してスタート ※オフェンスはマークを外す動きをする ・守備側が奪ったらコーンゴールへシュートを狙う</p>					<p>守備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う意識</li> <li>・ボール状況、味方の把握</li> <li>・バランスを意識したスライド</li> <li>・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)</li> <li>・展開の予測、カバーリング</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul> <p>攻撃</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コントロールからの素早いシュート</li> <li>・シュートチャンスを作る突破やパス</li> </ul>	
20:10	【GAME】 8対8 (人数により調整)					<p>※守備の優先順位</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターセプト</li> <li>・ボールをコントロールする瞬間</li> <li>・コントロールして足元から離れた瞬間</li> <li>・前を向かせない</li> <li>・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)</li> </ul>	
20:45	クールダウン & 片づけ ~ 解散						
<p>選手  人の動き -----&gt; ボールの動き ———&gt; 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		
Training① 3対3		
Training 3対3+GK (ゴール前)		
Game		

次月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....