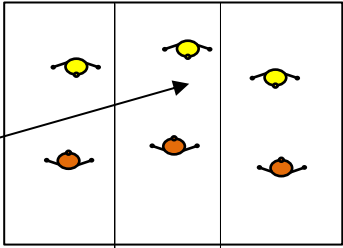
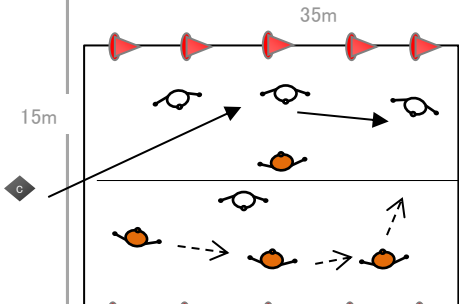










稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う③	日時	2022年 6月 23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> <li>● 終わったらパス&amp;コントロール (1対1) を行う</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: 30 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> <p>(ルール追加) ・途中から1レーンに二人入って守備をして</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】 スライド 4対4</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30 x 35m (2) 方法 ・コーチからの配球してスタート ・コーンゴールに当てて得点 ・セパレート (自陣3人、相手陣1人移動無)</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジショニング (いつ、どこにいるのか、何を守るのか)</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・予測、カバーリング、スライド</li> <li>・コーチング (自分たちでの声掛け、指示の声)</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>・前を向けさせない</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						

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 (1vs1)		
Training① 3対3 (セパレート)		
Training② スライド 4vs4		
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

---



---



---