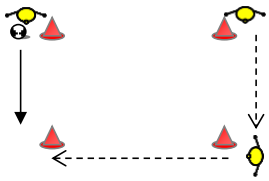
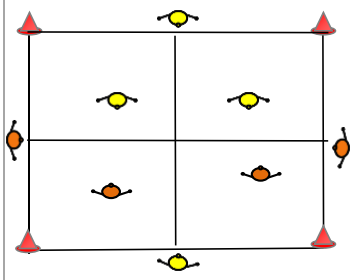
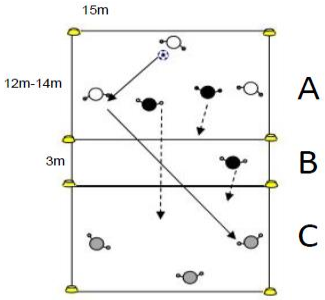
稲城トレーニングシステム

# トレーニングメニュー

| 名前 | |
|---|---|

| テーマ | ポゼッション③ | 日時 | ２０２３ 年 ９月 ２４日（木）19：00 ～ 21：00 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 会場 | ふれんど平尾 | 学年 | U12 | 担当 | 浅倉栄仁 |

| Time | Menu | Key Point |
|---|---|---|
| 19:00 | 集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス | |
| 19:05 | 【Warming UP】<br>● リフティング　(絶対交互で40m)<br>**※リフティングが出来ない選手はトレーニングに参加できない** | ・リフティング基本レベルチェック<br>・練習参加に必要スキルであることを伝える |
| | ● パス＆コントロール<br>  <br>オーガナイズ<br>(1) 大きさ：10m×10m<br>(2) 方法<br>①スクエアーでのパス＆コントロール<br>受ける選手は空いているコーンに向かってボールを受ける<br>②受けたら体の向きを作ってコントロール後、次のコーンへパス<br>③反対周りも行う<br>(3)発展<br>①当てて落として対角にパス(時間があれば) | ・動きながらのパス＆コントロール<br>・体の向き<br>・動き出しのタイミング<br>・観る(ボール状況、味方の把握) |
| 19:25 | 【Training①】2vs2＋4サーバー<br>  <br>オーガナイズ<br>(1) 大きさ：7m～14mの正方形<br>(2) 方法<br>①サーバー間を行き来する<br>②同色の味方でボールを保持しながら同色のサーバーにパス<br>③１つのサーバーにパスを出したら反対のサーバーを狙う<br>(3)発展<br>①サーバーにパスを出したら入れ替わる | ・動きながらのパス＆コントロール<br>・体の向き<br>・ボールへの関わり(動き出しのタイミング、OFFの選手の動き)<br>・観る(ボール状況,味方の把握、次狙う場所、相手)<br>・動き出しのタイミング<br>・攻守の切り替え<br><br>«守備»<br>・ボールへのアプローチ(プレッシング、厳しく)<br>・パスコースの限定<br>・インターセプトの狙い |
| 19:50 | 【Training②】6vs3<br>  <br><br>オーガナイズ<br>(1) 大きさ：15m, 3m, 12~14m<br>(2) 方法<br>①攻撃者はボールを保持しながら、<br>Aゾーン ⇔ Cゾーンへのパス交換を行う<br>②守備者はボールがあるゾーンに2名、<br>中央Bゾーンに1名で守備する。<br>③ビブス3色準備し、ボールを失ったチームが守備を行う。 | ・動きながらのパス＆コントロール<br>・攻撃の優先順位<br>・ボールへの関わり(動き出しのタイミング、OFFの選手の動き)<br>・観る(ボール、味方、相手)<br>・攻守の切り替え<br>・動き出しのタイミング<br><br>«守備»<br>・ボールへのアプローチ(プレッシング、厳しく)<br>・守備の優先順位<br>・インターセプトの狙い |
| 20:20 | 【GAME】　５vs５　ハーフコートゲーム(人数により調整) | |
| 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<br>リフティング<br>パス＆コントロール | | |
| Training①<br>2VS2＋4サーバー | | |
| Training②<br>6VS3 | | |
| Game | | |

## 次回の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう