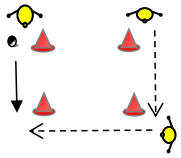
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ポゼッション④	日時	2023 年 9月 14日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	瀬尾充弘

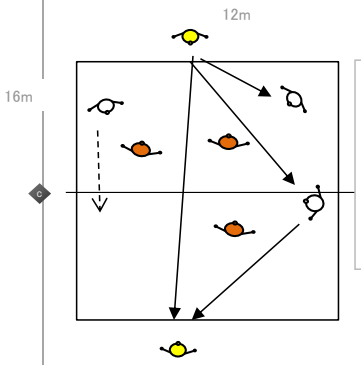
Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング　（絶対交互で40m） **※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない** ● パス＆コントロール	・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要スキルであることを伝える



オーガナイズ
(1) 大きさ：10 x 10m
(2) 方法
①スクエアーでのパス＆コントロール
　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
②受けたら体の向きを作ってにコントロール後
　次のコーンへパス
③反対周りも行う

・動きながらのパス＆コントロール
・体の向き
・ボール状況、味方の把握
・タイミング、観る

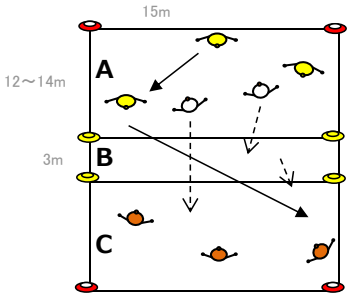
19:30 【Training①】3vs3+2サーバー



オーガナイズ
(1) 大きさ：16 x 12m
(2) 方法
　・中央でセパレート
　・ボールサイドで2vs2
　・セパレートはパスかドリブルで通過可能
　・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替

・ポジショニングとサポートの動き
・体の向き
・ボールの状況、味方の把握
・タイミング、観る
・攻守の切り替え
・ボールへのアプローチ

19:50 【Training②】6vs3



オーガナイズ
(1) 大きさ：15、3m、12～14m
(2) 方法
　・攻撃者はボールを保持しながら
　　A⇔Cゾーンへのパス交換を行う
　・守備者はボールゾーンに2名、中央ゾーンに1名
　　で守備をする
　・奪ったら、逆ゾーンに繋いで攻守交替

・ポジショニングとサポートの動き
・体の向き
・ボールの状況、味方の把握
・タイミング、観る
・攻守の切り替え
・ボールへのアプローチ
・インターセプトの狙い

20:10 【GAME】　6対6　　ハーフコートゲーム（人数によって調整）

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 リフティング パス＆コントロール		
Training① 3vs3+2サーバー		
Training② 6vs3		
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