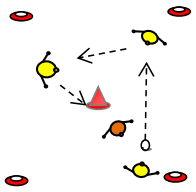
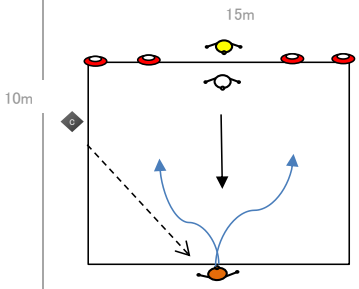
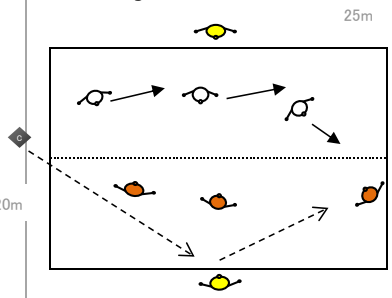
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	守備（ボールを奪う）	日時	2023 年 10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	【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** ● 3vs1	・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 攻撃はボールを保持しながらコーンに当てる 守備はコーンに当てられないようにしながら ボールを奪ってグリッドの外に出る	・コーンを意識して守る ・ボールの移動中に寄せる ・ボールを奪う意識
19:30	【Training①】1vs1+1サーバー  オーガナイズ (1) 大きさ：10 x 15m (2) 方法 攻撃はマーカー間をドリブル通過、もしくは サーバーに当てて落として受ける 守備はボールを奪って逆のラインを突破する	・ゴール、縦パスを意識して守る ・ボールの移動中に寄せる ・ボールを奪う意識 ・相手の自由を奪う ・切り替え
19:50	【Training②】3vs3＋2サーバー  オーガナイズ (1) 大きさ：20m×25m (2) 方法 ①攻撃はライン突破、もしくはサーバーに当てて 落として受ける ②守備はボールを奪った後は①と同様 【発展】 ・サーバー 1タッチ ・ 横幅を30mに変更	・突破されないコース、パスコースを意識して守る ・ボールの移動中に寄せる、インターセプトを狙う ・ボールを奪う意識 ・同一視、カバー＆スライド ・切り替え
20:10	【GAME】 5対5 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 3vs1		
Training① 1vs1+1サーバー		
Training② 3vs3＋2サーバー		
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