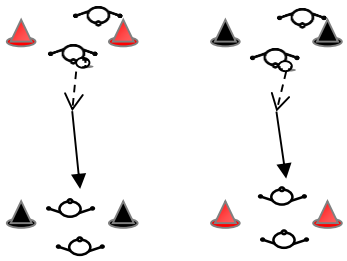
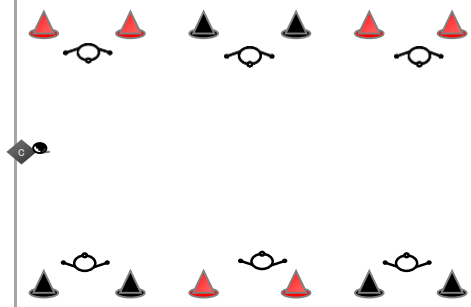
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ボールを奪う② (チャレンジ＆カバー)	日時	２０２３ 年 １０月 ２６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 **トレーニング日までに守備の優先順位を考えて調べてきてください。**	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング　(絶対交互で40m) **※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** ●リフティング終了後ドジング	・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
19:20	【Training①】 1 vs 1 (2 vs 2)  オーガナイズ (1) 大きさ：14m×16m (2) 方法 ①守備からのパスでスタート ②コーン間をドリブル突破 ③ボールを奪ったら攻守交代 ④時間で場所移動 (3)発展 ・２vs2 ・2vs2の場合、２ゴール ・対角のゴールはパスゴールあり(途中から) ※攻撃がうまくいってない時は、縦パスゴールあり	・チャレンジ＆カバー ・ボールを奪う(アプローチのスピード、球際) ・コミュニケーション(コーチング) ・守備時のポジショニング ・コースの限定 ・守備の優先順位
19:50	【Training②】 3 vs 3  オーガナイズ (1)大きさ：ペナルティエリアの大きさ (2)方法 ①コーチからの配球でスタート ②コーン間をドリブル突破 ③ボールを奪ったら攻守交代 (3)発展 ・対角のゴールはパスゴールあり(途中から) ※攻撃がうまくいっていない時は、縦パスゴールあり	・チャレンジ＆カバー ・ボールを奪う(アプローチのスピード、球際) ・コミュニケーション(コーチング) ・守備時のポジショニング ・コースの限定 ・守備の優先順位
20:20	【GAME】　5 vs 5　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 ドジング		
Training① 1vs1 (2 vs 2)		
Training② 3vs3		
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