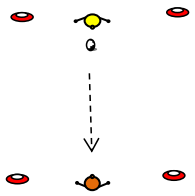
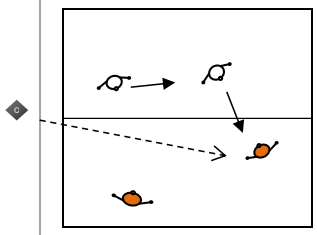
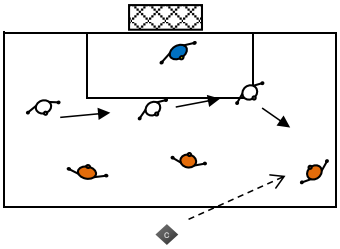
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	守備 （チャレンジ＆カバー、ゴール前の守備）	日時	2023 年　11月 9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** ● リフティング終了後ドジング ● 1ｖｓ1	・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 守備側側からボールを出してアプローチを行いボールを奪う	・アプローチのスピード、球際 ・予測 ・ボールを奪う意識
19:25	【Training①】2vs2（3vs3）	
	 オーガナイズ (1) 大きさ：15 x 16m 3vs3はペナルティーエリアの大きさ (2) 方法 攻撃はライン突破 守備も奪ったらライン突破	・チャレンジ＆カバー ・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】3vs3＋GK	
	 オーガナイズ (1) 大きさ：ペナルティーエリア幅 (2) 方法 コーチからの配給 守備側は奪ったらライン突破か、コーチへパス	・チャレンジ＆カバー ・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（ゴール前） ・コースの限定 ・守備の優先順位
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 ドジング、1vs1		
Training① 2vs2（3vs3）		
Training② 3vs3＋GK		
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