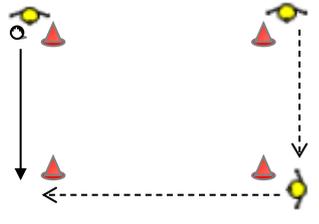
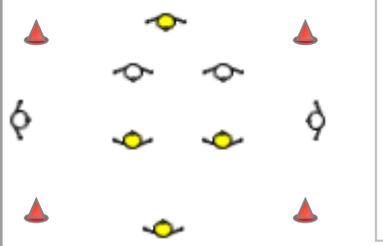
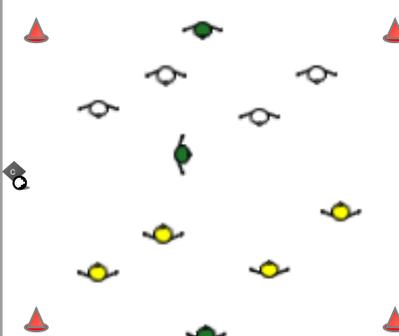




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション (ボールを失わない)	日時	2024年 5月 9日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	<p>【Warming UP】 パス&コントロール</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 10m×10m (2) 方法 ① スクエアでのパス&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、コントロール後、次のコーンへパス ③ 反対周りも行なう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロールの質 ・体の向き ・観る (ボール、味方、スペース) ・パススピード ・タイミング
19:20	<p>【Training①】 2vs2 + 2サーバー</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m×15m (2) 方法 ① 同じ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を出す。 ② サーバーにパスを出したら、反対のサーバーを狙う。 ③ ボールを奪ったら、攻守交代 (発展) ・サーバーからサーバーへのパスOK ・サーバーにパスを出したら、入れ替わる ※ボールを失いすぎたいたら、1フリーマンを入れる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロールの質 ・ポジショニング(幅、深み、体の向き) ・ボールを失わない ・サポートの質 (パス後の関わり方) ・観る (ボール、味方、相手、スペース) ・動き出しのタイミング
19:45	<p>【Training②】 4vs4 + 2サーバー + 1フリーマン</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 40m×32mくらい (2) 方法 ① サーバー間を行き来する ② 守備はボールを奪ったら攻守交代 ③ コーチから配球しスタート (発展) ・サーバーにパスを出したら入れ替わる 【留意点】 ・サーバーにパスが入った後の関わりを意識させ、幅、深みを取らせる。 ・守備はどんだんボールを奪いに行く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロールの質 ・ポジショニング (幅、深み、体の向き) ・ボールを失わない ・サポートの質 (パス後の関わり方) ・観る (ボール、味方、相手、スペース) ・攻守の切り替え ・動き出しのタイミング
20:10	<p>リフティング (10分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る</p> <p>【GAME】 ハーフコートゲーム (参加人数により調整)</p>	
20:40	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 パス&コントロール		
Training① 2vs2 + 2サーバー		
Training② 4vs4 + 2サーバー + 1フリーマン		
Game & リフティング		

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

.....

.....

.....