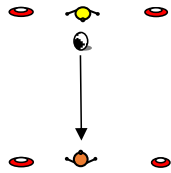
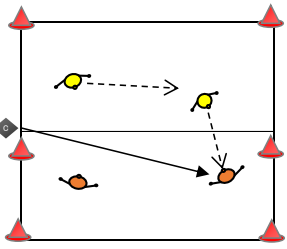
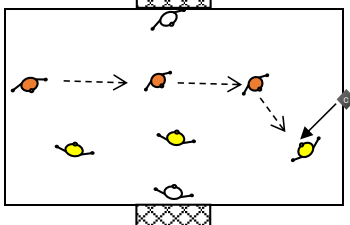












稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備 (チャレンジ&カバー、ゴール前の守備)	日時	2024年 6月 6日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当 田中 健司
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・出欠確認・あいさつ					
19:05	<p>【Warming UP】 ドジング→1対1</p>  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 7m x 10m (2) 用具: ボール、マーカー (3) 方法 守備側からボールを出してアプローチを行いボールを奪う</p> </div>				<ul style="list-style-type: none"> ・アプローチのスピード、球際 ・予測 ・ボールを奪う意識 	
19:25	<p>【Training①】 2vs2 (3vs3)</p>  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15 x 15m 3vs3は30m x 20m (2) 用具: ボール・コーン (3) 方法 コーチからパスでスタート ラインゴールを突破で得点 守備も奪ったらライン突破</p> </div>				<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ&カバー(1stDFの決定) ・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 ・攻守切替 	
19:45	<p>【Training②】 3vs3+GK</p>  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30m x 25m (2) 用具: ボール、マーカー (3) 方法 コーチからの配給 ゴール前の攻防戦</p> </div>				<ol style="list-style-type: none"> 1. チャレンジ&カバー (1stDFの決定) 2. アプローチのスピード、球際 3. 守備の優先順位 インターセプト・ファーストタッチを狙う・前を向かせない 4. 予測 5. コミュニケーション、ポジショニング 	
20:05	<p>リフティング (5分) 左右交互40M ※できた人からゲームに入る</p>					
20:15	<p>【GAME】 5対5 ハーフコートゲーム (人数によって調整)</p>					
20:45	<p>クールダウン&片づけ ~ 解散</p>					

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 ドジング、1vs1		
Training① 2vs2 (3vs3)		
Training② 3vs3+GK		
リフティング 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

.....

.....

.....