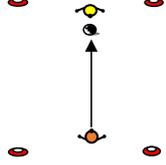
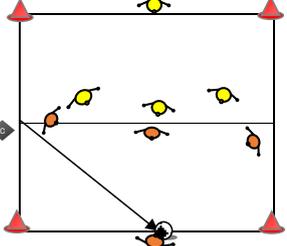
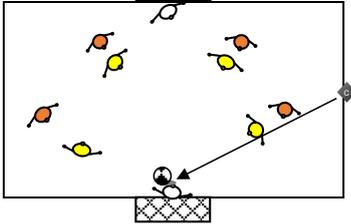




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

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 20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 ①ドジング (ステップワーク) ②1対1 守備からボールを出しアプローチをおこないボールを奪う</p> </div>				<ul style="list-style-type: none"> ・アプローチのスピード ・予測(ボールの持ち方・体の向き) ・ボールを奪う意識 ・チャンスを逃さない <p>目線が下がっている時・後ろを向いた時</p>	
19:25	<p>【Training①】3対3+2サーバー</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 20m (2) 用具: ボール・コーン (3) 方法 1. コーチからパスでスタート 2. ラインをトリプル突破で得点 3. ボールを奪ったら攻守切替 4. サーバーのボールは奪えない 5. ①サーバーリターン無し</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 ・同一視 (マーク・ボール) ・予測 (ボールの持ち方・体の向き) ・ポジショニング (スペース・距離感) ・コミュニケーション 	
19:45	<p>【Training②】4対4+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. 同一視 (マーク・ボール) 4. 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・前を向けさせない 4. 予測 (ボールの持ち方・体の向き) 5. ポジショニング (スペース・距離感) 6. コミュニケーション 	
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】 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>					
<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 </p>						

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 (よかったです)) 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→1対1		
Training① 3対3+2サーバー		
Training② 4対4+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

.....

.....

.....