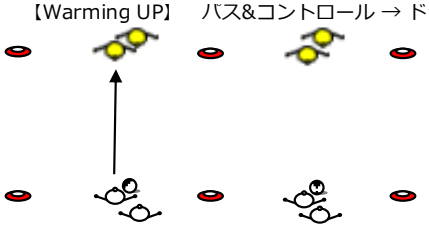
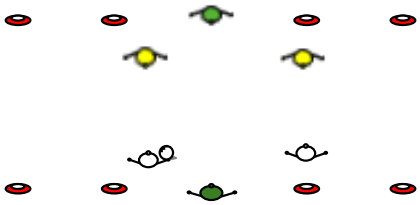
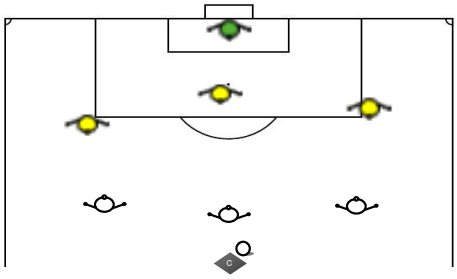
稲城トレーニングシステム

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)	日時	２０２４ 年 7月 4日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	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	
19:05	【Warming UP】 パス&コントロール → ドジング  オーガナイズ (1)大きさ：10m×5m (2)方法 ①パス&コントロール ②ドジング ③1vs1	・動きながらのパス&コントロールの質 ・ボールへのアプローチのスピード ・ボールを奪う意識 ・相手との距離感 ・ボールを奪うチャンスを見逃さない
19:20	【Training①】2vs2＋1s＋2ゴール  オーガナイズ (1) 大きさ：14m×16m (2) 方法 ①攻撃から守備にパスを出してスタート ②ゴールは、マーカーの間をドリブル突破 ③ボールを奪ったら攻守交代 ④サーバーは何度も使って良い	・チャレンジ＆カバー(1stDFの決定) ・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(スペース、距離感) ・コースの限定 ・守備の優先順位 ・同一視
19:45	【Training②】3vs3＋1s＋GP  オーガナイズ (1)大きさ：25m×29m (2)方法 ①コーチから攻撃チームへの配球でスタート ②攻撃はゴールを目指しながらシュートへ ③守備はボールを奪ったら、コーチにパスをし、攻守交代 ④コーチ(サーバー)とGPは何度使ってもOK	・チャレンジ＆カバー(1stDFの決定) ・ボールを奪う(アプローチのスピード、球際) ・守備時のポジショニング(スペース、距離感) ・コースの限定 ・守備の優先順位 ・同一視 ・シュートを打たせない体を張ったディフェンス
20:10	**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** 【GAME】ハーフコートゲーム （参加人数により調整）	
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 ドジング		
Training① 2vs2＋1s＋2ゴール		
Training② 3vs3＋1s＋GP		
リフティング ＆ 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