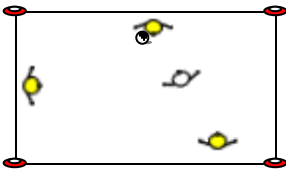
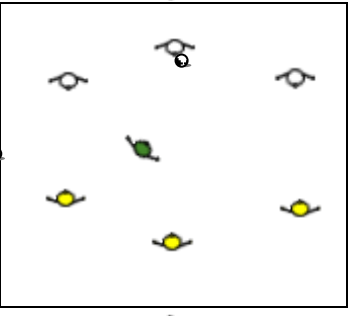
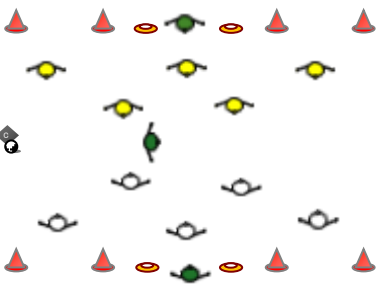




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	攻守の切り替え	日時	2024年8月8日(木) 19:00~21:00				
		会場	稲城長峰VF	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	<p>【Warming UP】 3vs1 ロンド</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 7m×7m (2) 方法 ① 守備はボールを奪って、味方に繋げたら攻守交代 ② プレーはそのまま継続(プレーを止めない) ③ カットしただけでは交代できない ④ 外のミスは交代可能</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・攻守の切り替え ・ボールを奪った/奪われた後の切り替え</p> </div>
19:20	<p>【Training①】 3vs3 + 2サーバー + 1フリーマン</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 34m×25m (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 コーチからサーバーへ配球しスタート (発展) ・サーバーにパスを出したら入れ替わる</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・攻守の切り替え ・ボールを奪った/奪われた後の切り替え</p> </div>
19:40	<p>【Training②】 4vs4 + 2サーバー + 1フリーマン</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 34m×25m (2) 方法 ① コーチからの配球でスタート ② コーンゴールはドリブル突破 ③ 真ん中のゴールは、サーバーを使つてのゴール ④ 守備はボールを奪ったら攻守交代</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・攻守の切り替え ・ボールを奪った/奪われた後の切り替え</p> </div>
20:00	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	
20:10	【GAME】 ハーフコートゲーム2面 (参加人数により調整)	
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 3vs1 ロンド		
Training① 3vs3 + 2サーバー + 1フリーマン		
Training② 4vs4 + 2サーバー + 1フリーマン		
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
