



テーマ	守備③ (チャレンジ&カバー、守備の構築)	日時	2024年 8月 8日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	稲城長峰VF	学年	U12	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	【Warming UP】ハンドバスゲーム4対4+ターゲット (参加人数で調整)					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 15 x 15m (2) 方法 ・4体4のマンツーマン グリッド内でハンドバスでボールを保持 ターゲットへパスをする ・インターセプト、ボール保持者に両手でタッチ ボールを奪ったら攻守交替 ・同じターゲットは連続で使えない			・マンツーマンマークの確認 ・ボール状況、味方の把握 ・1stDFの決定 ・カバーリングのポジショニング (背中を取られない) ・同一視	
19:20	【Training①】 2vs2 + 2サーバー					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 20m x 15m (2) 方法 ① 攻撃はライン突破 ② 守備はボールを奪ったら攻守交替 【発展】 ・サーバー 2タッチ ・サーバーのディフェンスあり			・ボール状況、味方の把握 ・1stDFの決定 ・カバーリングのポジショニング (背中を取られない) ・同一視、カバー & スライド ・切り替え	
19:50	【Training②】 2vs2+2vs2+2サーバー (セパレート)					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 40m x 15m (2) 方法 ① 中央でセパレート ② 攻撃はライン突破 ③ 守備がボールを奪ったら攻守交替 【発展】 ・サーバー1タッチ ・横幅を20mに変更			・ボールの状況、味方の把握 ・1stDFの決定 ・カバーリングのポジショニング (背中や裏を取られない) ・突破されないコース、パスコースを意識して 守る ・ボールの移動中に寄せる、インターセプトを 狙う ・同一視、カバー & スライド ・切り替え	
20:05	● リフティング (絶対交互で40m) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない!				・リフティング基本レベルチェック ・GAME参加に必要なスキルであることを伝える	
20:15	【GAME】 8対8 (人数によって調整)					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					
<p>選手 人の動き - - - - -> ボールの動き 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 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP ハンドバスゲーム4対4+ターゲット		
Training① 2vs2 + 2サーバー		
Training② 2vs2+2vs2+2サーバー (セパレート)		
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

.....

.....