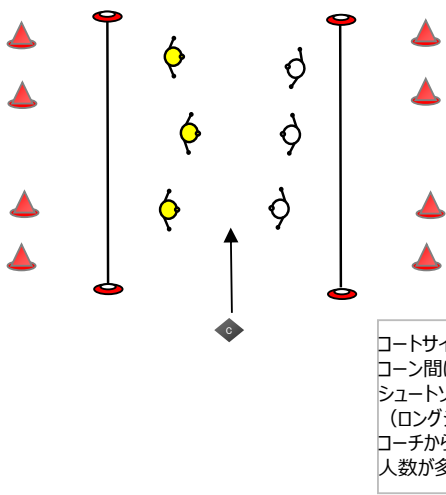




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備の個人戦術	日時	2024年 9月21日 (土) 14:00 ~ 16:00				
		会場	南多摩G	学年	女子	担当	喜田 寿一
時間	内容		キーポイント				
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・準備開始		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     1. コミュニケーションを取る                      2. 違う学年の選手と組む                      3. 周りの状況を観る                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     1対1                      1. ボールとゴールを結んだ線上                      2. 相手との距離                      構え、ステップワーク、追い込み、タックル、ショルダーチャージ、体を入れる                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     2対2                      1. インターセプト                      2. ボールをコントロールする瞬間、ボールが足から離れた瞬間                      3. 前を向けさせない                      4. 追い込み                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ・積極的な守備⇔攻撃                      ・素早く寄せる⇔寄せが遅ければ                      ・簡単に突破されない⇔時間をかけない                      ・体を入れてボールを奪う⇔奪われない                 </div>				
14:05	【ウォーミングアップ】 ・鬼ごっことしっぽ取りゲーム  ・リフトアップからのリフティング いろいろなリフトアップにチャレンジ (難しい選手は手からもOK) ・持ち蹴り(股関節の可動域を広げる)						
14:20	【トレーニング1】守備の個人戦術 ・コーンゴールを設定して 1対1 2対2						
15:00	【トレーニング2】3対3、4ゴール   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         コートサイズ：25~30 x 20~25m                          コーン間はバーを設置                          シュートゾーンを6mぐらいに設定する                          (ロングシュートは無し)                          コーチから配給                          人数が多いので時間制限をして効率よく実施する                     </div>						
15:30	【ゲーム】参加人数により調整						
15:50	片付け、着替え						
16:00	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

今日の練習を振り返ってみよう！ うまかったこと、もっとうまきたいこと

これからがんばりたいこと