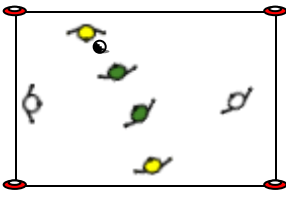
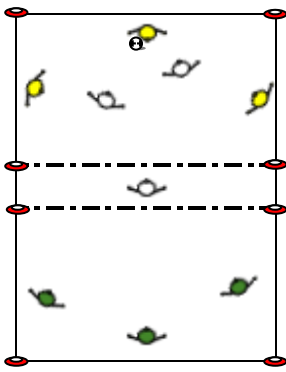
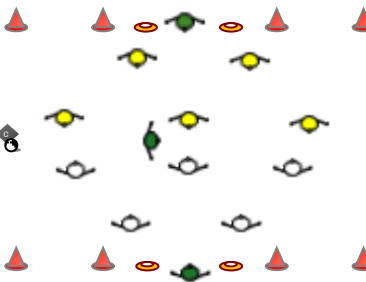




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う	日時	2024年12月19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	<p>【Warming UP】4vs2 ロンド</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×8m (2) 方法 ① 2チームはオフェンス、残りの1チームはディフェンス ② 守備は、ボールを奪ったら味方orオフェンスチームにボールを繋ぐ ③ ボールを繋ぐまで攻守交代できない。 ④ 外のミスは交代可能</p> <p>(発展) ・同じ色の選手にはパスを出せない。 ・タッチ制限</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いに行く ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え
19:20	<p>【Training①】6vs3</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 12m×3m×15m (2) 方法 ① 攻撃はボールを保持しながら、反対のコートにパスを出す。 ② 守備はボールを奪ったら、反対の選手にパスを出し攻守交代 ③ 守備は1人パスカットエリアでパスカットを狙う ④ ボールを失ったチームが守備を行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いに行く ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え
19:45	<p>【Training②】5vs5 + 2サーバー + 1フリーマン</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30m×34m (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、サーバーを使ってのゴール ④ 守備はボールを奪ったら攻守交代 ⑤ サーバーはライン上の移動、守備をして良い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを積極的に奪いに行く ・粘り強い守備 ・ボールへのアプローチスピード ・1stDFの決定 ・チャレンジ&カバー ・奪った後/奪われた後の攻守の切り替え
20:10	リフティング (5分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る	
20:15	【GAME】8人制 (参加人数により調整)	
20:40	クールダウン&片づけ ~ 解散	

選手 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 4vs2 ロンド		
Training① 6vs3		
Training② 5vs5 + 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