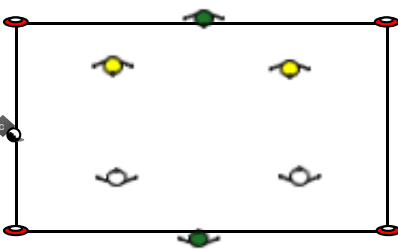
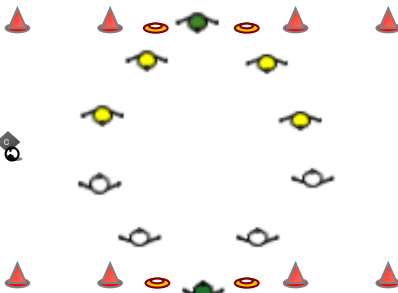




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備 (ボールを奪う)	日時	2025年 5月 8日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	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			・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スピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備			
19:05	【Warming UP】パス&コントロール→1vs1						
	 オーガナイズ (1)大きさ: 10m×12m (2)方法 ①パス&コントロール ②1vs1						
19:15	【Training①】2vs2+2サーバー ライン突破			・1stDFのj決定 ・ボールへのアプローチスピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備 ・守備の狙い			
	 オーガナイズ (1)大きさ: 12m×15m (2)方法 ①攻撃方向の決定 ②コーチからサーバーへの配球でスタート ③ライン突破 ④DFはボールを奪ったら攻守交代 ⑤サーバー使ってOK (発展) ・3vs3						
19:45	【Training②】4vs4+2サーバー			・1stDFの決定 ・ボールへのアプローチスピード ・相手の自由を奪う、粘り強い守備 ・守備の狙い			
	 オーガナイズ (1)大きさ: 25m×29m (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						
20:05	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						
20:10	【GAME】ハーフコートゲーム2面						
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→1vs1		
Training① 2vs2+2サーバー		
Training② 4vs4+2サーバー		
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