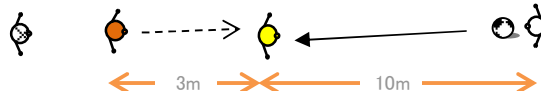
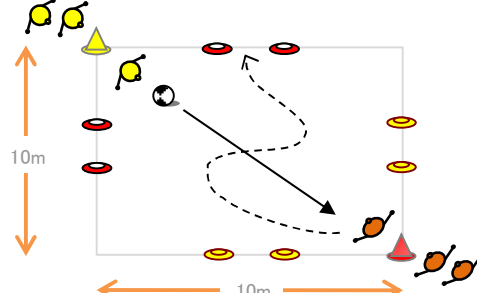




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う	日時	2025 年 5 月 24 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00				
		会場	南多摩G	学年	女子	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
14:00	集合、あいさつ、スタッフ紹介、選手自己紹介、出欠確認ほかガイダンス			1. 名前を覚える 2. リフティング基本レベルチェック			
14:15	【Warming UP】 ● 手つなぎ鬼ごっこ ● 1対1ボール奪い合い ボールをキープする、ドリブル禁止 ● リフトアップからリフティング						
14:35	【Training①】 1対1 バサーからオフェンスに出されたボールをディフェンスが奪いにいく オフェンス、ディフェンスともにゴールーにパスを目指す 			1. ディフェンスの優先順位理解 2. 素早くボール、オフェンスにプレスする			
14:55	【Training②】 1対1 対角からスタートし、オフェンスは遠いサイドのマーカーを突破する ディフェンスは突破されないように捕まえる (ボールを奪う) ①ボール無し ②ボール手持ち ③ボール使用 パスからスタートしドリブル突破 						
20:10	【GAME】 4対4 (参加人数により調整)			【ディフェンスの優先順位】 ① インターセプトを狙う ② ファーストタッチの瞬間に奪う ③ ボールキープ時に奪う ④ 前を向かせない ⑤ デイレイさせる (遅らせる) プレス ⑥ パスコースを限定 (タックル、スライディング)			
20:40	クールダウン&片づけ						
20:55	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 (1～5) しましょう 絵や図も使って説明しましょう

トレーニング	評価	コメント
トレーニング		
ゲーム		

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう