

トレーニングメソッド部門 Method department #3



📅 2019年10月5日土曜日 ⌚ 9:00 - 11:00

メニュー

ウォーミングアップ

ポゼッションⓧ認知TRクリニック

TRタイプ: オレアータ

チーム: 2 vs 2 + 2S

ポイント制: オフェンスはゴールを決める、ディフェンスはボールを奪って対面のラインまでボールを運ぶ

ルール:

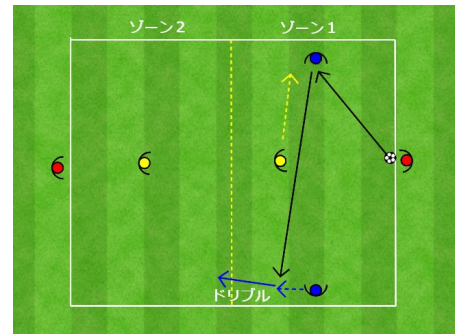
- 各プレイヤーは図のような配置でプレーをスタートする。
- ゾーンを超えるのはドリブルのみ。
- ゾーン2に侵入したら2人のオフェンスは移動できるがゾーン1のディフェンダーは入れない。
- ボールを奪ったらフリーマンにパスし、全体は自分のポジションを取る。

コンテンツ

ボールを保持していないオフェンスプレイヤーの認知

体の向き

🔄 1シリーズ (00:00 ハーフタイム)
🔄 1リピート (00:00 ハーフタイム)
🕒 00:00分 Σ 00:00 トータル



メインパート

ワンウェイⓧ認知TRクリニック

TRタイプ: オレアータ

チーム: GK+2 vs 2+2FM

ポイント制: オフェンスはゴールを決める

ルール:

- DFは自分のゾーンから移動できない
- ゾーン1をパスで超えたらゾーン1のオフェンスはゾーン2へ入ることができる。
- ゾーン2のディフェンスは自分のゾーンにボールが入るまでコーンにいなければならない。

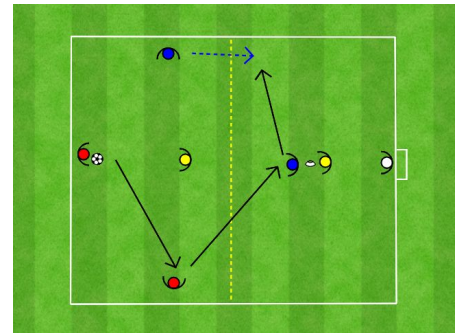
コンテンツ

ボールを保持していないオフェンスプレイヤーの認知

体の向き

首を振る

🔄 1シリーズ (00:00 ハーフタイム)
🔄 1リピート (00:00 ハーフタイム)
🕒 00:00分 Σ 00:00 トータル



ゲームⓧ認知TRクリニック

TRタイプ: ゲーム形式

チーム: 2 vs 2 + GK + 1FM (GK.2.1 vs GK.1.1)

目的: ゴールを決める

ルール:

- DFはゾーンを変えられない。
- 前進するためには、パスかドリブルのみ。
- ゾーン2に前進できるのは1人の攻撃選手のみ

コンテンツ

ボールを保持していないオフェンスプレイヤーの認知

体の向き

首を振る

🔄 1シリーズ (00:00 ハーフタイム)
🔄 1リピート (00:00 ハーフタイム)
🕒 00:00分 Σ 00:00 トータル

