

# ●トレーニング計画表

テーマ

「4対1」パス回し  
鳥籠

年月日

2010年7月22日

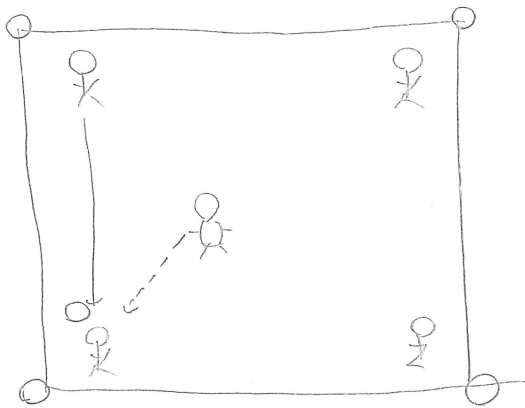
コーチ

永田

オーガナイズ

広さ 10m 四方

- ① 5人1組を作り, 4対1で  
パスまわし



- ② ホールをティフエンスにとられ  
交代

〜 ティフエンスはピッチの外に  
出てボールを手でとれたら  
交代

『攻手の切り替えを早くする』

↳ とられてもとりかえす  
チャンスをつく

指導上の留意点/キーファクター

- タッチ数制限なし

- ピッチの外に

出た場合は

守備側の人肉

が手でキック

したら攻撃

側と交代

- できるよにならば

4対2でやる

\* 中で手を使う

陸手かいるので

ピッチの中で

は手を使えない

ようにする

徹底

\* 攻撃側がピッチ

の外に出たら

10秒以内に戻る

トリプル

ようにする

参考: バルサ流トレーニングメソッド

p56

戻れない。または  
ボールをとられたら  
ティフエンスと交代