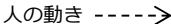




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	国分寺市選抜とTRM	日時	2017 年 2 月 23 日 (木) 18 : 50 ~ 20 : 30				
		会場	国分寺一中	学年	U12	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
18:55	集合・あいさつ・出欠確認			1. リフティング基本レベルと成長チェック 2. 周りを観る、トラップする位置 3. パスの質、強さ			
19:00	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、イン・アウトサイド、バック、3人1組移動 ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける						
19:10	【Meeting】 トレーニングマッチのテーマ説明						
19:20	【GAME】 国分寺市選抜（U12）トレーニングマッチ 《テーマ》 ● ボールを奪う、奪われない ● シュート、ゴールの意識、裏を狙う ● ワイドな攻撃、スペースへの走り込み ● テンポのよいゲーム運びとパスワーク ● DF（含むGK）のコミュニケーション、運動						
20:20	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

ゲームテーマ	評価	コメント
ボールを奪う、奪われない		
シュート、ゴールの意識、裏を狙う		
ワイドな攻撃、スペースへの走り込み		
テンポのよいゲーム運びとパスワーク		
DF（含むGK）のコミュニケーション、運動		

今後の目標

中学校、ジュニアユースにむけて今すべきこと、取り組む目標を考えましょう
