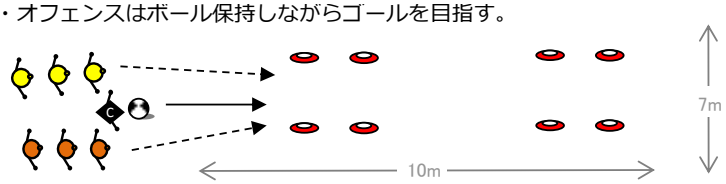
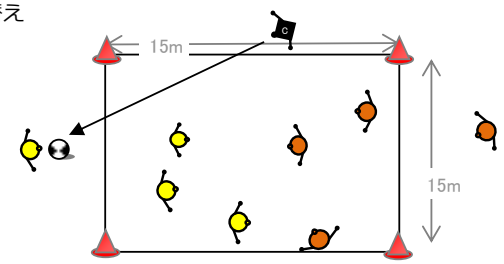
稲城トレーニングシステム

# トレーニングメニュー

| 名前 | |
|---|---|

| テーマ | ボールを奪う① | 日時 | 2016 年 4 月 16 日（土）14：00 ～ 16：00 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 会場 | 南多摩Ｇ | 学年 | U12 | 担当 | 大石 |

| Time | Menu | Key Point |
|---|---|---|
| 14:00 | 集合・あいさつ・出欠確認<br>ガイダンス　活動・ルール説明、スタッフ紹介、選手自己紹介 | |
| 14:05 | 【Warming UP】<br>● リフティング（交互移動40M、逆足移動40M、）<br>**※ リフティングができない選手は5月以降トレーニングに参加できないことを伝える**<br>● パス＆コントロール　２名１組で強いボールを蹴る、受ける | 1．稲城代表としての意識確認 |
| 14:30 | 【ストレッチ＆給水】 | |
| 14:35 | 【Training①】　　グリッド：４ゴール（マーカー）<br>・１対1、コーチがボールを出したら開始。<br>・ディフェンスは積極的にボールを奪いに行く。<br>・オフェンスはボール保持しながらゴールを目指す。<br>  <br> | 1．身体を上手く使ってボールと相手を引き離す<br>2．体を入れてボールを奪う<br>3．相手の逆を取る、有効なスペース（ゴール）へ運ぶ<br>4．相手との駆け引き |
| 15:00 | 【Training②】　　グリッド：ラインゴール（コーン）<br>３対3+１サーバー<br>・サーバーのキックからスタート<br>・ゴールラインを目指す<br>・攻守の切り替え<br>  <br> | 1．積極的な守備<br>ボールを奪う意識、<br>狙いを持ったポジショニング<br>2．ゴールへの意識<br>ゴールラインを観る、体の向き<br>3．ポジショニング<br>動き出し（動き直し）、<br>サポートの質 |
| 15:25 | 【GAME】　9対9（参加人数により調整） | |
| 15:50<br>16:00 | クールダウン＆片づけ<br>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 |
|---|---|---|
| リフティング・パス＆コントロール | | |
| トレーニング | | |
| ゲーム | | |
| 上記以外はどうでしたか？ | | |

## 次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう