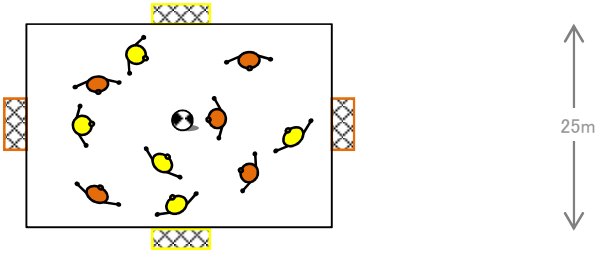
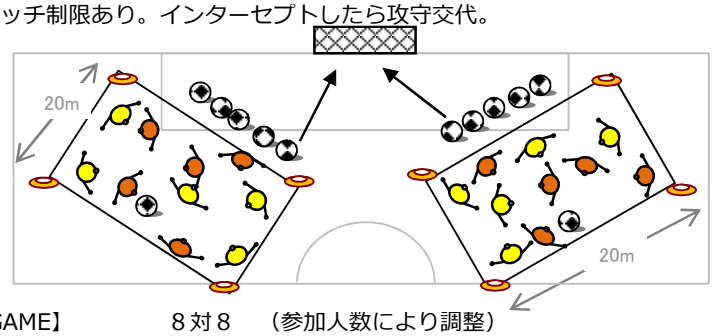
稲城トレーニングシステム

# トレーニングメニュー

| 名前 | |
|---|---|

| テーマ | ポゼッション～シュート | 日時 | 2016 年 10 月 13 日（木）19：00 ～ 21：00 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 会場 | ふれんど平尾 | 学年 | U12 | 担当 | 小作 |

| Time | Menu | Key Point |
|---|---|---|
| 19:00 | 集合・あいさつ・出欠確認 | |
| 19:05 | 【Warming UP】<br>● リフティング　－　交互、逆足、インサイド、アウトサイド<br>※ 逆足リフティングができない選手はトレーニングに参加できない<br>● 1対1　－　勝者同志、敗者同志で続ける　スタートは背後、長座など<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<br>５名１組でスクエアボール回し | 1．リフティング基本レベルチェック<br>2．周りを観る、トラップする位置<br>3．ボールコントロール |
| 19:35 | 【Training①】　４ゴールゲーム（５対５）<br>  <br> | 1．攻撃方向の意識<br>全員がボールを奪う目的意識を持ち、<br>攻撃に転じた際の最適な方向<br>自ゴールを開けてでも攻撃する<br>できる限り少ないタッチ数で<br>2．スピードの対応<br>ボール、シンキング、ランニング<br>3．判断力<br>よく見る、プレーの精度を上げていく<br>4．ゴールを奪う、ゴールを守る |
| 19:55 | 【Training②】　ポゼッションからシュート<br>ボール保持チームは5回パスをつなげたら、置いてあるボールをシュート<br>2タッチ制限あり。インターセプトしたら攻守交代。<br>  <br> | 1．ポゼッション<br>トライアングル、保持者との距離感<br>パスコースの確保、オフザボールの動き<br>広い角度で見渡せる開きを意識<br>2．声の質<br>パスアンドゴー、ワンツーのリクエスト<br>3．シュートの意識<br>キックの力強さ、コース、早い動作 |
| 20:15 | 【GAME】　８対８　（参加人数により調整） | |
| 20:45 | 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

| トレーニング | 評価 | コメント |
|---|---|---|
| トレーニング① | | |
| トレーニング② | | |
| ゲーム | | |
| 上記以外はどうでしたか？ | | |

## 今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう