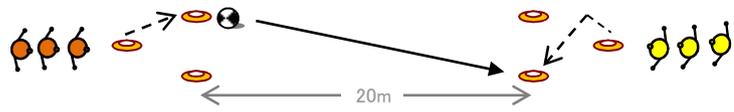
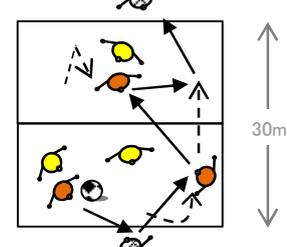
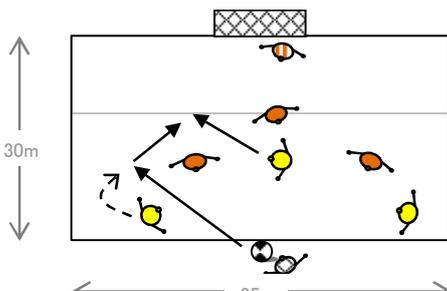




# 稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポジション～	日時	2016年 10月 27日 (木) 19:00～21:00			
	ゴール前の攻防①	会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認					<ol style="list-style-type: none"> <li>リフティング基本レベルチェック</li> <li>周りを観る、トラップする位置</li> <li>動きながらボールコントロール</li> <li>動き出しのタイミング</li> </ol>
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド</li> <li>● パス&amp;コントロール - タイミングよい受け、逆に振りマークを外す</li> </ul> 					
19:35	<p>【Training①】 3対3 + 2サーバー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中の3人は、後ろ2人、前1人に分かれる</li> <li>・パスインのみOK</li> <li>・必ず前の1人にパスして、後方から1人入る (DFも入れる)</li> <li>・前のサーバーにつないだら攻撃方向が変わる</li> <li>・サーバから前方の1人に出すパスはワンタッチ</li> </ul> 					<ol style="list-style-type: none"> <li>ポジショニング</li> <li>マークを外す</li> <li>動きながらのコントロールの質</li> <li>パスの質</li> </ol>
19:55	<p>【Training②】 3対3 + 1サーバー シュート</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃側はゴールを目指す</li> <li>・守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて押し上げたら攻守交代</li> </ul> <p>※ペナルティーラインがオフサイドライン ※シュートをGKが捕ったらサーバーにパスで攻守交代</p>					
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

.....

.....

.....