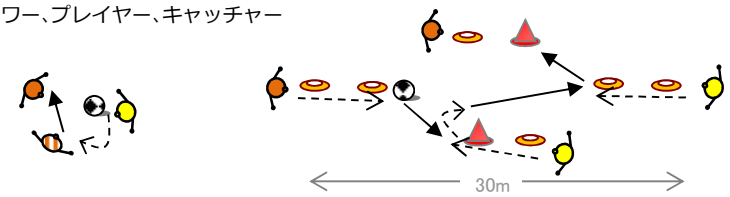
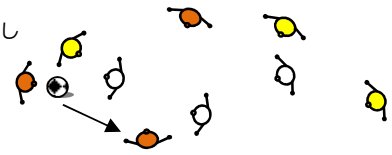
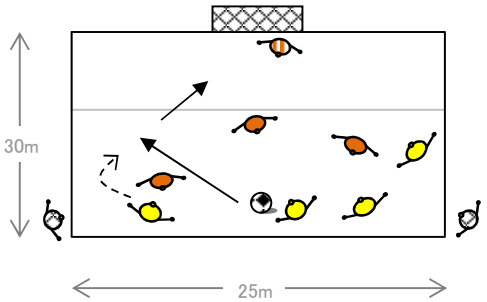
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ポゼッション～ ゴール前の攻防②	日時	2016 年 11 月 17 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　追加メンバー自己紹介（既存メンバー1名が模範に）	
19:05	【Warming UP】　追加メンバーとのコミュニケーション ● リフティング　－　交互、逆足、インサイド、アウトサイド、バック ● ヘディング、ボレー　スロワー、プレイヤー、キャッチャー ● パス＆コントロール  	1．リフティング基本レベルチェック 2．周りを観る、トラップする位置 3．動きながらボールコントロール 4．動き出しのタイミング 5．パスの質、強さ
19:40	【Training①】　6対3　パス回し 3人1グループの3グループ9名でパス回し ボールを奪われたグループがDFに 慣れてきたら2タッチまでに限定する 	1．ポジショニング、オフザボール 2．マークを外す 3．動きながらのコントロールの質 4．パスの質 5．素早い攻守交代
19:55	【Training②】　4対3　シュート  ・DFから攻撃にパスでスタート ・攻撃側はゴールを目指す 得点出来なかったら、遠い タッチラインまでダッシュ ・守備側はボールを奪ったら サイドにいるコーチにパス ※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 ビルドアップ	1．シュートの意識、正確性 2．ポジショニング 3．マークを外す 4．リバウンド 5．シュートブロック 6．GKとFPの連携
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

トレーニングメニュー	評価	コメント
トレーニングメニューから2つ選ぶ		

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