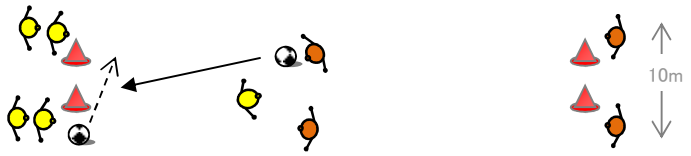
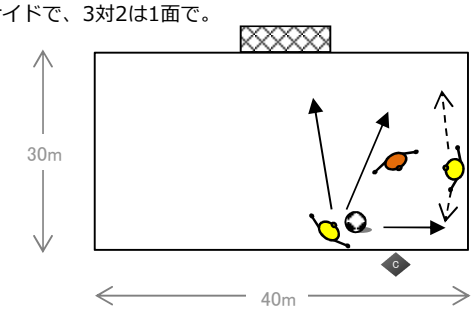
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	攻撃～シュート	日時	2017 年 1 月 5 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】 ● 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	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
19:20	【Training①】　2 対 1 （2面） 2対1で対面ゴールにシュートを目指す。シュートを打ったら次のプレイヤーに。 シュートを打たなかった選手がDFになり2対1をすぐにスタート。 DFが奪いゴールしたら同じ相手と、OFでミスした選手はDFになり次のプレイヤーに。 	1．シュートの意識 2．コミュニケーション 3．動きながらのコントロールの質 4．パスの質（強さと方向）
19:40	【Training②】　2 対 1 サイドアタック OFはパスを5本通すか、裏にパスを通してシュートしたら勝ち。 DFはボールを奪ったら勝ち。できるだけクリアせずにコーチに戻す。 2対1は両サイドで、3対2は1面で。 	1．アタックのタイミング 2．ポジショニング、コミュニケーション 3．パスの質（強さと方向） 4．スペースの意識、使い方
20:00	【GAME】　11対11　（参加人数により調整する）	1．11人制への慣れ、ポジショニング 2．オーバーラップ 3．ワイドな攻撃
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		

今後の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう