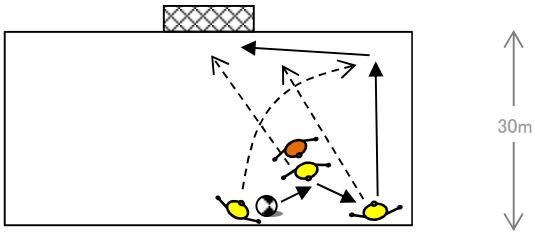
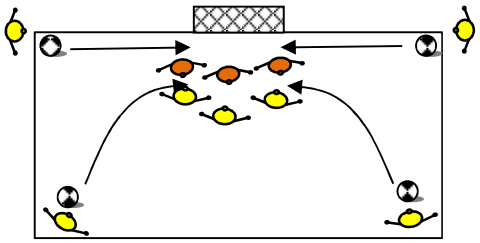
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	突破力を上げよう①	日時	2017 年 2 月 16 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 ● パス＆コントロール －　2名1組で強いボールを蹴る、受ける 4名1組でミドルキック	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
19:25	【Training①】　3対1 サイド攻撃 センターからサイドに振りスペースへ縦パス CHが斜めに走り受けクロスを上げ、SHはゴール前に走り込みシュート  	1．シュートの意識、ゴールへの執着心 2．コミュニケーション、攻撃の連動
19:40	【Training②】　ゴール前の攻防（ＣＫ、アーリークロス） ゴール前の3対3に、左右CK、アーリークロスを順番に入れる DFが奪ったらクロスを入れる人にパスしてリスタートする 	1．ポジショニング 2．コミュニケーション 3．OFはマークを外す、DFはしっかりマークする 4．攻撃のアイディア 5．こぼれ球の処理
20:00	【GAME】　11対11　（参加人数により調整する）	1．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