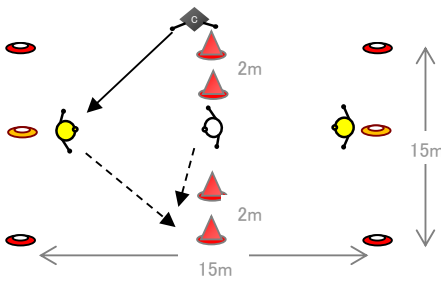
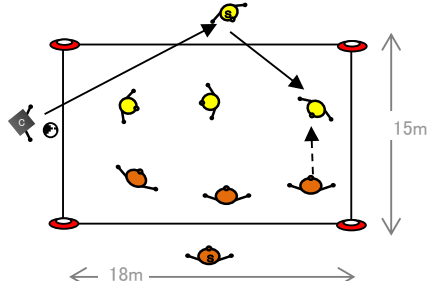




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備 (ボールを奪う②)	日時	2017年 5月 20日 (土) 14:00 ~ 16:00			
		会場	南多摩G	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
14:00	集合・あいさつ・出欠確認 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. トレーニングレポート必須</li> <li>2. 当日のトレーニング内容確認しておく</li> </ol>
14:05	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。更にできる人はインサイドアウトサイド等) ● 全員早くできた場合は、パス&コントロール 2名1組強いボールを蹴る、受ける ◇ ストレッチ & 給水					
14:40	<b>【Training①】</b> 1対1+鬼1 コーンゴール突破もしくは味方にパス ○ コーチからの配給で 1対1スタート 					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 粘り強い守備 体を入れてボールを奪う</li> <li>2. ステップワーク 相手の前後、左右のステップワークに</li> </ol>
15:00	<b>【Training②】</b> 3対3+サーバー ○ サーバーからスタート マーカーゴールをドリブル突破 					
15:25	<b>【GAME】</b> 8対8 (参加人数により変更)					
15:50	クールダウン & 片づけ					
16:00	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
リフティング・パス&コントロール		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか?		

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....