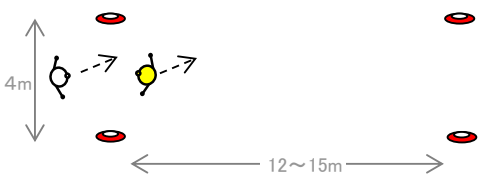
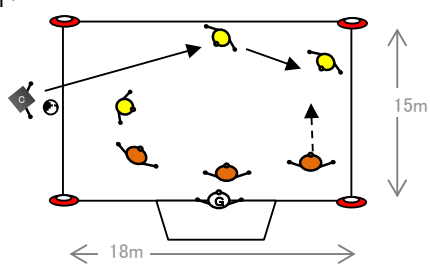




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	守備 (ボールを奪う③)	日時	2017年 5月 25日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	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					1. トレーニングレポート必須 2. 当日のトレーニング内容確認しておく
19:05	【Warming UP】 ● 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					1. リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます(できないと次へは進めない)。
19:35	【Training①】 1対1 ・ ボールなしのドジング ・ ボールありのドジング ・ ボールを奪う マーカーゴールあり 					1. ステップワーク 相手に正対し、前後、左右のステップワークについていく 2. 間合い 相手との距離 (徐々に詰めていく)
19:55	【Training②】 3対3+1GK ○ コーチから配給で3対3スタート ボールを奪ったら、マーカーゴールを突破 					1. 積極的な守備 ボールを奪う意識 (攻撃への準備) 狙いを持ったポジショニング (ボールと相手を見るポジション) 2. 常にゴールへの意識 ゴールラインを見る、体の向き 3. ポジショニング 動き出し (動き直し)、サポートの質
20:20	【GAME】 8対8 (参加人数により変更)					
20:45	クールダウン&片づけ					
21:00	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

.....