



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	パス&コントロール①	日時	2017年 7月 13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. 稲城代表としての意識確認
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) ● ストレッチ&体幹トレ					
19:40	【Training①】 パス&コントロール (方向、強さ、タイミング) ○後方のマーカーからスタートし、前方のマーカーでパスを受け 対面のマーカーへパスをする ※【発展】マーカーを左右に設置し、3方向のいずれかでボールを受ける。					1. 正確なパス、ボールの強さ 2. トラップの質 (位置、強さ) 3. 観る 受け手、出し手のタイミング 4. コミュニケーション
20:00	【Training②】 6対2 or 6対3 ○攻撃側はボールを保持しながら、Aゾーン⇄Cゾーンへパス交換 ○守備側はBゾーンに1名、他は保持ゾーンで守備をする。					1. パスとコントロールの質 2. 攻撃方向への意識 3. 観る ボール、味方、相手、スペース
20:25	【GAME】 9対9 (参加人数により調整)					
20:50	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
