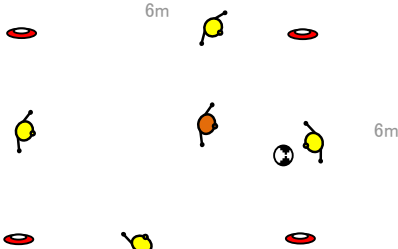
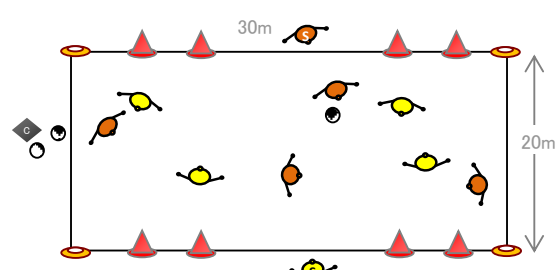




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	パス&コントロール③	日時	2017年 8月 24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。他インサイド・アウトサイド等) ● パス&コントロール (マーカー通過パス)					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】 4対1 → 4対2 ・攻撃は4辺の上に立ち、4人の中の守備者にボールを奪われないようにパス交換。 					1. パスとコントロールの質 狙いを持ったコントロール 次のプレーがしやすいパス 2. 観る ボール、相手、スペース 3. 良い準備 動き出し、体の向き、コミュニケーション
19:50	【Training②】 4対4+サーバー 4ゴールゲーム ・攻撃方向を意識して、ボールを失わずにコーンゴールシュートを目指す。 					1. 準備 ボールをもらう前の動き 観る (ボール、相手、スペース) 2. パス&コントロールの質 強いパス、ボールの置きどころ 3. コミュニケーション プレーヤー同士の声掛け 4. ポジショニング 動き出し (動き直し)、サポートの質
20:15	【GAME】 8対8 (参加人数により変更)					
20:40	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

.....

.....