



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	日野サマーカップに向けて	日時	2017年9月14日(木) 18:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	大石
Time	Menu					Key Point	
18:00	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	
18:10	【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 2名1組で強いボールを蹴る、受ける ● セットプレー練習 (コーナーキック、GKからのビルドアップ等)					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)。	
19:00	【ゲーム】 紅白、U-12とのトレーニングマッチ ・ボールを奪う、ボールを奪われない ・強く正確なパスを出す ・シュートの意識、得点のイメージ					・トレーニングの成果を発揮してください	
20:45	【片付け】ゴールを戻す、ブラシかけ、着替え						
21:00	【解散】						

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？		