



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	町田JFCストライカー杯大会 に向けて	日時	2017年12月21日(木) 18:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
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	<b>【Warming UP】</b> ● 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)。	
18:40	<b>【ゲーム】</b> 高津区選抜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 ・ スペースの有効活用 ・ 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	
20:40	メンバー発表					
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?		