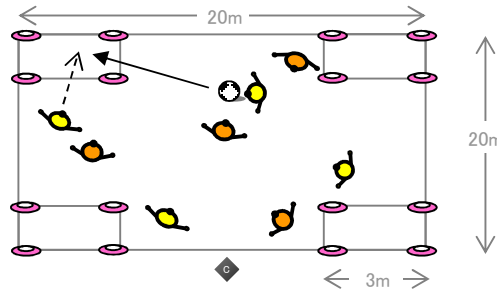
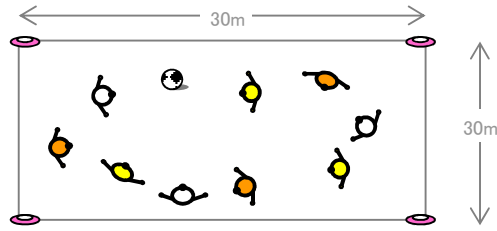




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション②	日時	2018年 1月 11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					<ol style="list-style-type: none"> リフティング基本レベルチェック 周りを観る、トラップする位置 ボールコントロール、保持者との距離感
19:05	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※ 逆足リフティングができない選手はトレーニングに参加できない ● 1対1 - 勝者同志、敗者同志で続ける スタートは背後、長座など ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける 5名1組でスクエアボール回し 					
19:40	【Training①】 3対3対3 (6対3のポゼッション) 奪われたチームがDF。パスは違う色に、2タッチなどに徐々に制限する。					<ol style="list-style-type: none"> ポジションング パスコースを作る 次の次のプレイを考える 多彩な攻撃 コミュニケーション、アイデア 状況判断、パスを急がない 攻守交代、切り替え 奪った後のスピーディな攻守交代 展開後のサポートの速さ 積極的なディフェンス ボールを奪う、ディフェンスの優先順位
20:00	【Training②】 4ゴールゲーム パスを出すときにゴール内にはいはいけない。飛び込んでコントロール。 前半はゴール場所指定せず。後半は攻撃サイトを限定する。					
20:20	【GAME】					<ol style="list-style-type: none"> 積極的なディフェンス ボールを奪う意識、 素早い寄せから守備 スペースの意識、飛び込み プレイの選択 ドリブル、相手との駆け引き コミュニケーション サポートの声 (大きさと質)
20:45	クールダウン&片づけ ~ 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
1対1 パス&コントロール		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
