



# 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	みんなでゴールキーパー	日時	2018年 2月 17日 (土) 14:00 ~ 16:00			
		会場	南多摩スポーツ広場	学年	U10	担当
Time	Menu			Key Point		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認			1. リフティング基本レベルチェック		
14:05	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。					
14:15	本日のテーマ			1. コーディネーション能力 U12にて獲得したい動作を確認する 両手を自由自在に使えるようにする 2. 基本姿勢 身体の正面でボールをキャッチする 相手選手からボールが離れる瞬間に構える オーバー / アンダー ハンドキャッチの判断 3. 正確なパス オーバー / アンダーアームスローを確認する ハーフボレー / サイドボレーキックを確認する 4. 周りを見る、声を出す		
14:20	<b>【Training①】</b> ボールフィーリング、基本姿勢 ①グリッド内を様々な動きをしながらボールフィーリング (ボール1人1個) ②ボールを半分にし、2人1組で様々なパス&キャッチ					
						
14:45	<b>【Training②】</b> ステッピング、ローリングダウン ①4人1組で、サイドステップ、クロスステップの確認 (距離を伸ばす) ②ローリングダウンについて、皆で体験し、怪我をしないフォームを確認する					
			1. 基本姿勢 身体の正面でボールをキャッチする シュートが打たれる瞬間に良い準備をする 2. ステッピング サイド / クロスステップの判断 ボールとゴールを見ながら素早い移動 3. キャッチング オーバー / アンダーハンドキャッチの判断 弾いた後の素早い対応			
15:15	<b>【GAME】</b> ※一度ボールキャッチしたら、味方にパスをしてGK交代					
15:45	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
Training① ボールフィーリング 基本姿勢		
Training② ステッピング ローリングダウン		
Game		
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

.....

.....

.....