



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	町田招待大会に向けて	日時	2018年3月22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	
19:10	【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 5名1組でスクエアボール回し ● セットプレー練習 (コーナーキック)、ハーフコート3対3				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)。	
19:40	【ゲーム】 《守備》 ・ ボールを奪う、ポジション調整、常にまわり(特に背後)を観ておく [攻撃] ・ シュートの意識(ゴールへの執着心)、ワイド、数的優位				・ トレーニングの成果を発揮してください	
20:35	選抜メンバー発表、ユニフォーム配布					
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		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか?		