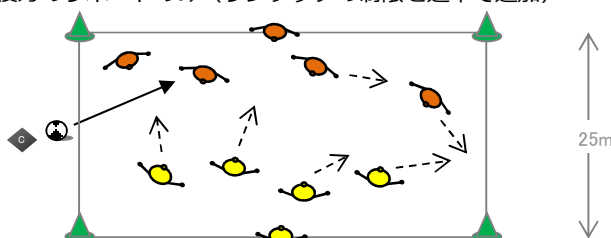
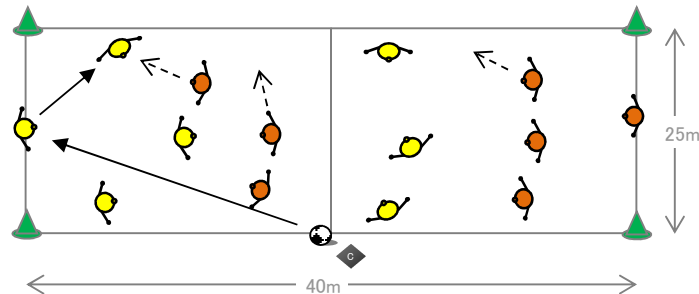




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを奪う③	日時	2018 年 5 月 31 日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
19:00	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 2. 周りを観る、トラップする位置 3. ボールコントロール、保持者との距離感			
19:05	【Warming UP】 ● 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 ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける						
19:25	【Training①】 4対4 ラインゴール コーチから配球でスタート、4対4でラインゴールでの攻防 サーバーは後方のサポートのみ（ワンタッチの制限を途中で追加） 			1. 積極的な守備 ディフェンスの優先順位チェック 飛び込まずに相手についていく守備 体を入れてボールを奪う、ワンサイドカット 2. 予測したプレイ 周りを観ておく 視野の確保			
19:50	【Training②】 3対3 + 3対3 + 1サーバー ラインゴール プレイエリア限定、コーチ→サーバーからスタート サーバーはGKとしてライン上は守ってよい、オフサイドあり 						
20:15	【GAME】 8対8 （参加人数により調整）			【ディフェンスの優先順位】 ① インターセプトを狙う ② ファーストタッチの瞬間に奪う ③ ボールキープ時に奪う ④ 前を向けさせない ⑤ デイレイさせる（遅らせる）プレス ⑥ パスコースを限定（タックル、スライディング）			
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
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？		

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
