



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	観る (相手、ボール、スペース)	日時	2018年 7月 5日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	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	<ol style="list-style-type: none"> 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
19:15	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。更にできる人はインサイドアウトサイド等) ● 全員早くできた場合は、パス&コントロール 4名1組強いボールを蹴る、受ける <p>◇ストレッチ&給水</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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)。
19:35	<p>【Training①】 4対2 or 4対3 コーン間をパスでつなぐ</p> <p>○コーチからの配給でスタート アウトボールや守備側に奪われたら、コーチからボール配給</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常に首を振りながらスペースや相手、味方の位置を確認する。 2. 攻撃側は常に次のプレーを考えながら動く。 3. 守備側は積極的にボールを奪いに行く。
19:55	<p>【Training②】 4対3 ゴールあり</p> <p>OGからスタート 攻撃側のシュートはダイレクトでシュート (ドリブルシュート禁止) 守備側はボールを奪ったらコーチにパス。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常に観ておく 動きながら、プレッシャーのある中でいかに早く正しいプレーができるかを 2. 常にゴールへの意識 ゴールラインを観る、体の向き 3. 積極的な守備 ボールを奪う意識 (攻撃への準備) 相手との間合い
20:15	【GAME】 8対8 (参加人数により変更)	
20:50	クールダウン&片づけ	
21:00	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？		

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
