



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	日野サマーカップにむけて	日時	2018年 7月 26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 ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける 					
19:30	【Training】 6対3 3人1組3チームでボール回し。6対3でボールを失ったチームがDFに。慣れてきたら、ダイレクトパスに限定する					<ol style="list-style-type: none"> 周りを観る、観ておく 素早い攻守の切り替え ボールを奪う パススピード スペースの意識、3人目の動き コミュニケーション サポートの声（大きさと質）
19:50	【GAME】 8対8 日野サマーカップにむけてゲームトレーニング					
20:50	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？		

大会への目標と振り返り

参加した選手は目標と振り返りを、不参加の場合は今後の目標を書きましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....