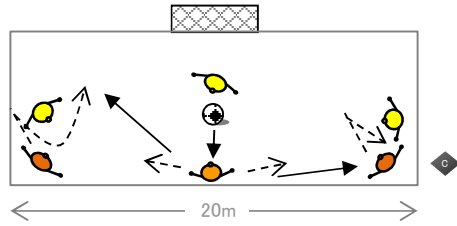
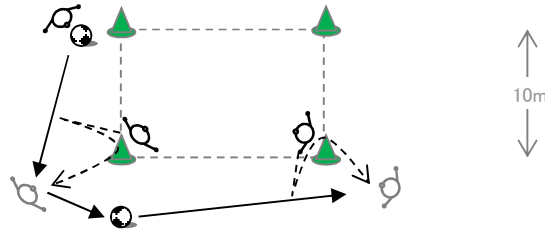




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを失わない②	日時	2018年 10月 20日 (土) 14:00 ~ 16:30			
		会場	南多摩G	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
14:00	集合・あいさつ・出欠確認					
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 ※ 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					1. リフティング基本レベルチェック 2. 状況判断、ファーストラップする方向 3. 強いパス、ボールコントロール
14:25	<b>【Training①】 パス&amp;コントロール</b> コーンの内側からステップし相手をかわしてコントロール					1. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール、遠い脚 2. パスの質、コース、スピード 3. ポジショニング マークを外す動き、プルアウェイ ボール保持者の状況に応じた動き
14:50	<b>【Training②】 3対3</b> DFからボールを出して中央で1対1からスタート オフザボールの選手は相手をかわす動きをしてボールを受ける OFはシュートで終わる、DFはボールを奪ったらコーチにパス					1. ファーストタッチ 視野の確保、身体の向き 2. パスの質、コース、スピード、パスアンドゴー 3. プレイの選択 パスタイミング、相手との駆け引き 4. ポジショニング 動き出し（動き直し）、距離感 オフザボールの動き、プルアウェイ 5. 積極的な守備 ボールを奪う意識、優先順位、
15:15	<b>【GAME】</b> ① vs U10 ② 8対8 (参加人数により調整)					<b>【マークを外す動き/ポイント】</b> ① 2歩以上のステップで予備動作する ② 足元とDFの背後で受ける2種類の動き ③ シュートにつながるスペースを使う ④ 自分のスペースを確保する
16:15	クールダウン&片づけ					



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 (1~5) しましょう 絵や図も使って説明しましょう

トレーニング	評価	コメント
トレーニング		
ゲーム		

今後の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....