



稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

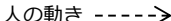
名前

テーマ	多摩市選抜とTRM	日時	2018 年 10 月 25 日 (木) 18 : 00 ~ 20 : 30				
		会場	南豊ヶ丘 F	学年	U11	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
18:00	集合・あいさつ・出欠確認			1. リフティング基本レベルと成長チェック 2. 周りを観る、トラップする位置 3. パスの質、強さ			
18:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、イン・アウトサイド						
18:20	【GAME】 多摩市選抜 (U11) トレーニングマッチ						
20:20	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



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

ゲームテーマ	評価	コメント
ボールを奪う		
ボールを失わない		
シュート、ゴールの意識		
上記のほかに、 気づいたこと、感じたこと		

今後取り組むこと

1 か月間何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
