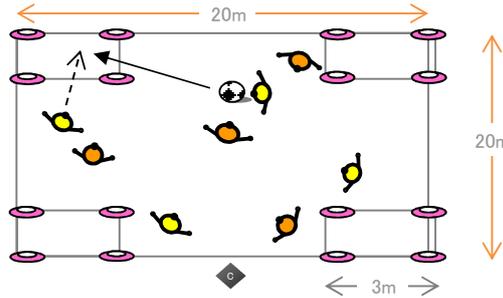
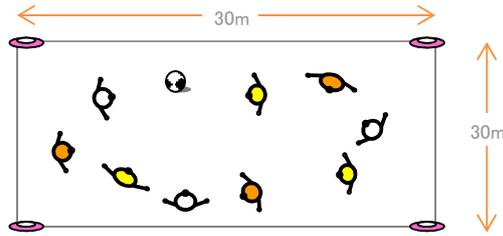




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション①	日時	2019年 1月 17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 周囲を観る、トラップする位置 守備の連動
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 ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける ● ハンドパス - 1分で攻守交代。ピッチ内に残った人数を争う。 ボール保持者は、移動（歩く、走るなど）できない。 逃げるチームはボール保持者のタッチでアウト。外に出る。 					
19:25	【Training①】 3対3対3（6対3のポゼッション） 奪われたチームがDF。パスは違う色に、2タッチなどに徐々に制限する。					<ol style="list-style-type: none"> ポジショニング パスコースを作る 次の次のプレイを考える 多彩な攻撃 コミュニケーション、アイデア 状況判断、パスを急がない 攻守交代、切り替え 奪った後のスピーディな攻守交代 展開後のサポートの速さ 積極的なディフェンス ボールを奪う、ディフェンスの優先順位
19:50	【Training②】 4ゴールゲーム パスを出すときにゴール内にははいけない。飛び込んでコントロール。前半はゴール場所指定せず。後半は攻撃サイトを限定する。					
20:15	【GAME】					<ol style="list-style-type: none"> 積極的なディフェンス ボールを奪う意識、 素早い寄せから守備 スペースの意識、飛び込み プレイの選択 ドリブル、相手との駆け引き コミュニケーション サポートの声（大きさと質）
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（1～5）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

.....

.....