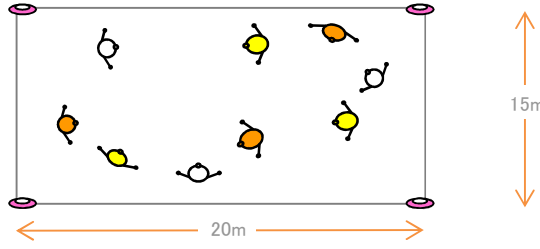
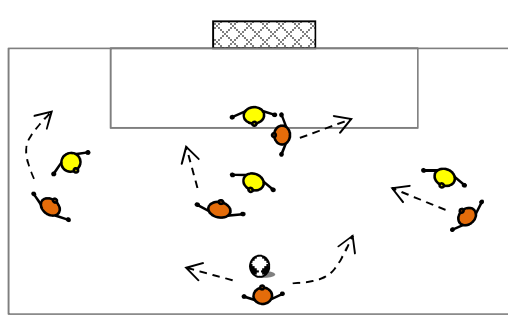




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	多摩招待大会にむけて	日時	2019年 2月 7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"> 1. 状況判断、ファーストトラップする方向 2. 強いパス、ボールコントロール
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 ● ヘディングドッチボール 					
19:20	【Training①】 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。ダイレクトパスに限定する。 					<ol style="list-style-type: none"> 1. パスの質、コース、スピード 2. ポジショニング、距離感、動き出し 3. 3人目の動き 4. コミュニケーション
19:35	【Training②】 5対4 CBがフリーの状況からスタートしゴールを目指す。 					
19:55	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)					【マークを外す動き/ポイント】 <ol style="list-style-type: none"> 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
20:45	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
