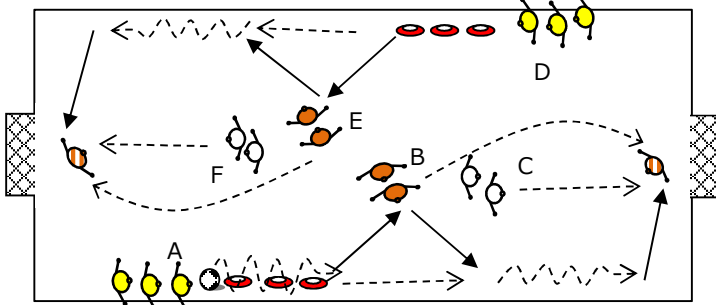




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	全力でプレイしよう (サッカーを楽しもう)	日時	2019 年 3 月 14 日 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	小作
Time	Menu			Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認			1. ドリブル、トラップの精度 2. クロスボールの正確性 3. タイミングよい飛び込み 4. ゴールへの執着心 5. GK判断力			
19:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、イン・アウトサイド、バック ● パス&コントロール - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける						
19:25	【Training】 シュート Aがドリブルでマーカ―を抜けBとワンツ―、Aはリターン後ドリブルしてクロス クロスボールをB、Cがシュート ローテーションはアルファベット順						
							
19:40	【GAME】 8対8 町田招待参加メンバー vs 不参加メンバー			1. ボールを奪う、奪われない 2. シュートの意識、ゴールへの執着心 3. ワイドな攻撃、スペースへの走り込み 4. テンポのよいゲーム運びとパスワーク 5. DF、GKのコミュニケーション			
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―    コーチ 							

1年間を振り返って サポートしてくれた人に感謝の気持ちを伝えましょう

来年度（6年生）の目標