
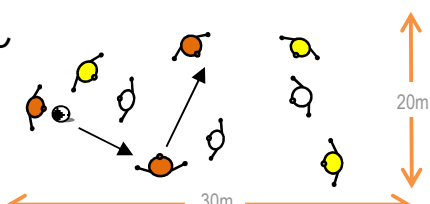
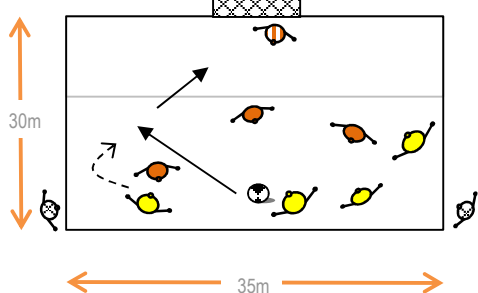




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション～ ゴール前の攻防①	日時	2019年 10月 24日 (木) 19:00～21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ					<ol style="list-style-type: none"> キープ力、奪い方、身体の入れ方 ボールをしっかり捉える 逆脚のコントロール コミュニケーション、リーダーシップ
19:05	<p>【Warming UP】 追加メンバーとのコミュニケーション</p> <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、バック ● 1対1ボールキープ ● ヘディング、ボレー <p>2回目以降、勝ちどうし、負けどうし・・・ スロワー、プレイヤー、キャッチャー</p> 					
19:40	<p>【Training①】 6対3 パス回し</p> <p>3人1グループの3グループ9名でパス回し ボールを奪われたグループがDFに 慣れてきたら2タッチ、ダイレクト限定</p> 					<ol style="list-style-type: none"> ポジショニング、オフザボール マークを外す (予測したプレイ) 動きながらのコントロールの質 パスの質 素早い攻守交代
19:55	<p>【Training②】 4対3 シュート</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・DFから攻撃にパスでスタート ・攻撃側はゴールを目指す 得点出来なかったら、遠いタッチラインまでダッシュ ・守備側はボールを奪ったらサイドにいるコーチにパス <p>※ペナルティーラインが オフサイドライン ※シュートをGKが捕ったら ビルドアップ</p>					
20:15	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)					
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 (まだまだ)～5 (よくできた)) しましょう 絵や図も使って説明しましょう

トレーニングメニュー	評価	コメント
トレーニングメニューから2つ選ぶ		

11月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....