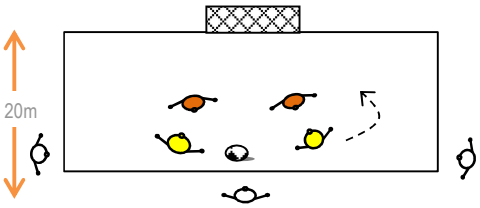
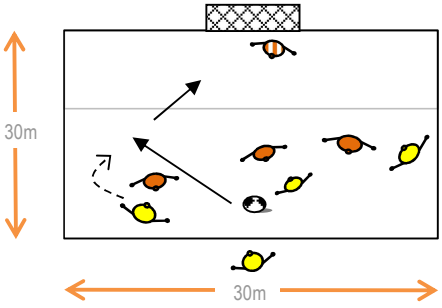
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴールを奪う①	日時	2019 年 11 月 7 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	小作

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ	
19:05	**【Warming UP】** 追加メンバーとのコミュニケーション ● リフティング － 交互、逆足、インサイド、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 ● シュートドリル ① ドリブルからコーンをかわしてシュート ② 手でパスしたボールをヘディングでリターンからシュート ③ ドリブルからアーリークロスでシュート（時間があれば）	1．キープ力、奪い方、身体の入れ方 2．ボールをしっかり捉える 3．ボールの置きどころ、トラップの正確さ 4．コントロールからシュートを早く
19:30	**【Training①】 ２対２＋３サーバー**  ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったらサーバーにパスし押し上げて攻守交代 ※シュートをGKが捕ったらサーバーにパスして攻守交代	1．シュートチャンスを逃さない 2．正確なシュート（コース、強さ） 3．動き出しタイミング、マークを外す、ゴール意識 4．リバウンドの意識 5．素早い攻守交代
19:55	**【Training②】 ３対３＋サーバー**  ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて、オフサイドラインまで押し上げたら攻守交代 ※ペナルティーラインがオフサイドライン ※シュートをGKが捕ったらサーバーにパスして攻守交代	[Offence] 1．正確なシュート（コース、強さ） 2．ゴールを意識したポジショニング 3．動き出しのタイミング、マークを外す 4．リバウンドの意識 [Defence & GoalKeeper] 1．プレッシング 2．シュートブロック 3．GKとFPの連携
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		

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