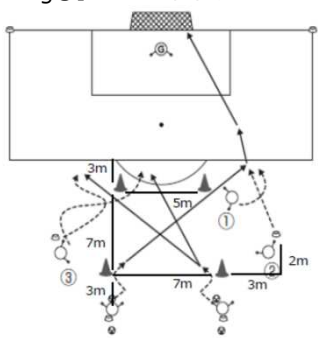
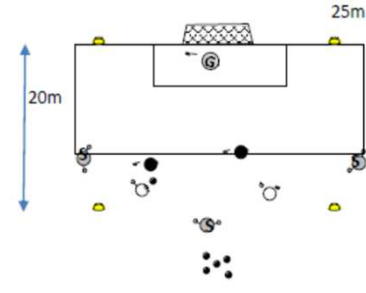




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	フィニッシュ① ゴールを奪う	日時	2019年 11月 14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・ガイダンス					<ol style="list-style-type: none"> リフティング基本レベルチェック 練習参加に必要なスキルであることを伝える
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互、逆足で40m) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない 終了した選手から、パス&コントロール (ターン) 実施					
19:20	【Training①】 シュートドリル  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 左図参照</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, コーン, ビス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>①ドリブルからブルアウェイした選手にパス。受けた選手は、チェックの動きでマークを外し、シュート。 ※オプション: ダイアゴナルランでの侵入、シュート</p> <p>②ドリブルからランニングした選手にパス。タイミングよく動きながらのコントロールでシュートする</p> <p>③フリー。予備動作を入れながら自由に引き出す。</p> </div>					<ol style="list-style-type: none"> 観る ボールをしっかりとらえる 正確なシュート (四隅を狙う) 左右両足を使う パス&コントロールの質 (ボールの置きどころ) 動き出しのタイミング コントロールからシュートをはやく リバウンドの意識
19:40	【Training②】 2対2+3サーバー+GK シュートゲーム  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ルール&オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 20 x 25 m</p> <p>(2) 用具: ボール, ゴール, マーカー, ビス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>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、1度ラインを押し上げて攻守交替</p> <p>※ペナルティラインがオフサイドライン、サーバーもオフサイドあり</p> <p>※シュートをGKがキャッチした場合は、サーバーに直接返球して攻守交替も可</p> <p>※時間があれば、前回実施の3対3+1サーバーまで発展</p> </div>					
20:20	【GAME】 8対8 (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

トレーニング	評価	コメント
W-UP リフティング パス&コントロール(ターン)		
Training シュートドリル 2対2+3サーバー+GK		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
