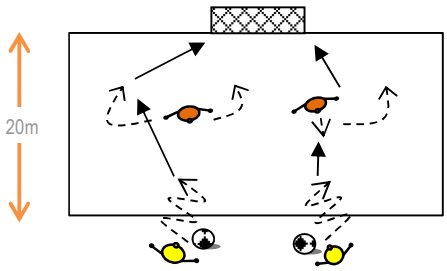
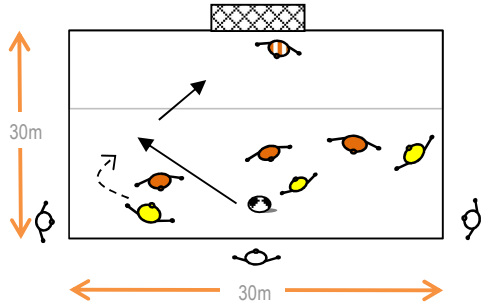
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴールを奪う②	日時	2019 年 11 月 21 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　－　4名1組、2名のパス交換でミドルパス	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
19:20	【Training①】　シュートドリル  ・パスの出し手がドリブルし、受け手の動きを見てパスコースを判断する ・受け手は左右のスペースか足下でパスを受けてシュート	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、ゴール意識 4．ボールをしっかりとらえる 5．リバウンドの意識
19:40	【Training②】　3対3＋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て攻守交代 ※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
20:00	【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