



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③	日時	2019年12月12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					<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 ボールの置きどころ、トラップの正確さ 	
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						
19:20	【Training①】 シュートドリル ①スクリーンターン②プルアウェイ③ダイアゴナル 						<ol style="list-style-type: none"> シュートチャンスを逃さない 正確なシュート (コース、強さ) 動き出しタイミング、ゴール意識 ボールをしっかりとらえる リバウンドの意識
19:40	【Training②】 3対3 + 3サーバー <ul style="list-style-type: none"> 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] <ol style="list-style-type: none"> 正確なシュート (コース、強さ) ゴールを意識したポジショニング 動き出しのタイミング、マークを外す リバウンドの意識 	
20:00	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)					[Defence & GoalKeeper] <ol style="list-style-type: none"> プレッシング シュートブロック GKとFPの連携 	
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

.....

.....

.....