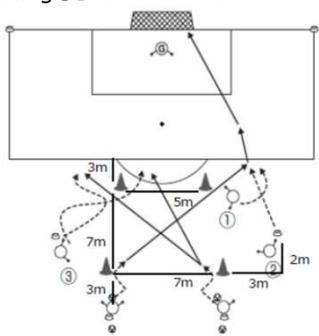
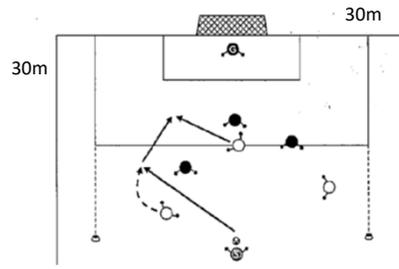




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	フィニッシュ② ゴールを奪う、崩しの質	日時	2019年 12月 19日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
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				1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える	
19:20	【Training①】 シュートドリル  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【ルール&オーガナイズ】 (1) 大きさ: 左図参照 (2) 用具: ボール, マーカー, コーン, ビス (3) 方法: 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 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 ③フリー。予備動作を入れながら自由に引き出す。 </div>				1. 観る 2. ボールをしっかりとらえる 3. 正確なシュート (四隅を狙う) 4. 左右両足を使う 5. パス&コントロールの質 (ボールの置きどころ) 6. 動き出しのタイミング 7. コントロールからシュートをはやく 8. リバウンドの意識	
19:40	【Training②】 3対3+サーバー+GK シュートゲーム  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【ルール&オーガナイズ】 (1) 大きさ: 30 x 30 m (2) 用具: ボール, ゴール, マーカー, ビス (3) 方法: 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 ※ペナルティラインがオフサイドライン ※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 </div>				<攻撃> 1. サポートの質 (距離、角度、タイミング) 2. シュートの意識、正確性 3. マークを外す 4. リバウンド <守備> 1. ポジショニング 2. 積極的な守備 3. シュートブロック 4. GKとFPの連携	
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 3対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

.....

.....

.....