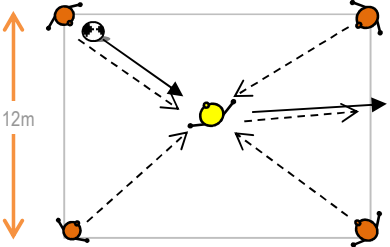
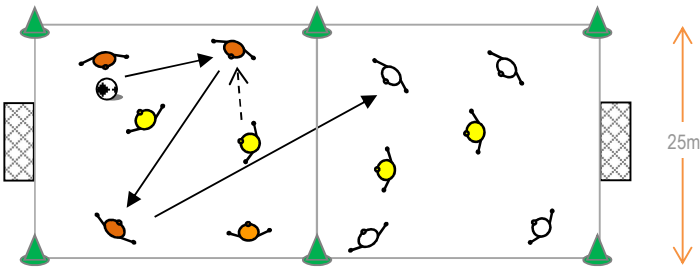




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを失わない	日時	2020年1月9日(木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
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 - 2名1組で強いボールを蹴る、受ける					
19:15	【Training①】 1対4  <ul style="list-style-type: none"> 黄色はオレンジからパスを受けグリッド外へドリブルで出る オレンジは黄色にボールが渡った瞬間にプレスをかけてボールを奪う オレンジはボールを奪ったらダイレクトパスを4本つなげる 					<ol style="list-style-type: none"> 状況判断 ファーストタッチ、トラップの位置と距離 素早いプレッシャー 攻守の切り替え
19:30	【Training②】 4対2 + 4対2 ボール保持グリッドでパスを5回したら逆グリッドへボールを奪ったらシュートを狙う					
						<ol style="list-style-type: none"> ファーストタッチ 視野の確保、身体の向き パスの質、コース、スピード、パスアンドゴー プレイの選択 パスタイミング、相手との駆け引き ポジショニング 動き出し(動き直し)、距離感 オフザボールの動き、プルアウェイ 積極的な守備
19:50	【GAME】 11対11					
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(よかったです)) 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

.....

.....