
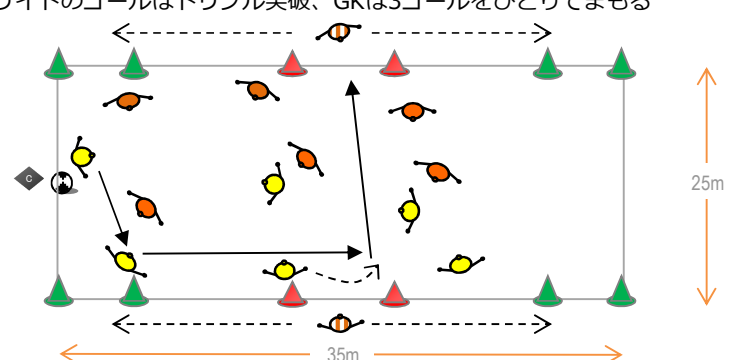




# 稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを失わない	日時	2020年 1月 30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"> <li>1. ボールをしっかり捉える、強いパス</li> <li>2. ボールの置きどころ、トラップの正確さ</li> <li>3. 動きながらのコントロールの質</li> </ol>
19:05	<b>【Warming UP】</b> 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	<b>【Training①】 2対2 + 4フリーマン</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①フリーマンはボールを保持者と味方</li> <li>②フリーマンは2タッチ、円の外なら動ける</li> <li>③フリーマン同士のパスは1回まで</li> <li>④中の人からフリーマンにパスが出た場合の同じ人へのリターンは不可</li> </ol>					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 状況判断</li> <li>2. ファーストタッチ、トラップの位置と距離</li> <li>3. オフザボール（3人目）の動き</li> <li>4. サポートの声、コミュニケーション</li> </ol>
19:30	<b>【Training②】 6対6 + GK</b> 攻撃は3つのゴール、中央ゴールはグラウンダーでシュート サイドのゴールはドリブル突破、GKは3ゴールをひとりでももる 					
19:50	<b>【GAME】 11対11</b>					
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

.....

.....