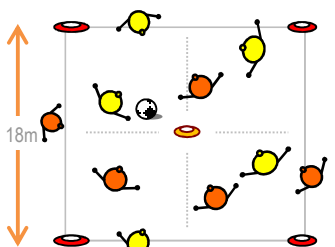
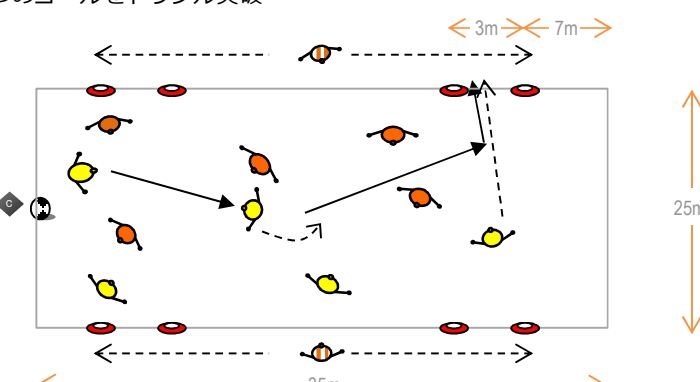




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ボールを失わない	日時	2020年2月20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"> 1. ボールをしっかり捉える、強いパス 2. ボールの置きどころ、トラップの正確さ 3. 動きながらのコントロールの質
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】 3対3 + 2サーバー  <p>プレイヤー3人とサーバー2人でボールを保持しながら1往復で得点 サーバーは2タッチ制限</p> <p>4分割の1スペースに2人入らない</p>					<ol style="list-style-type: none"> 1. 状況判断 2. ファーストタッチ、トラップの位置と距離 3. オフザボール(3人目)の動き 4. サポートの声、コミュニケーション 5. 動き出しのタイミング・動きながらのコントロール
19:30	【Training②】 5対5 + GK 2つのゴールをドリブル突破 					
19:50	【GAME】 11対11					<ol style="list-style-type: none"> 1. ファーストタッチ 視野の確保、身体の向き 2. パスの質、コース、スピード、パスアンドゴー 3. プレイの選択 バスタイミング、相手との駆け引き 4. ポジショニング 動き出し、距離感 オフの動き、フルアウェイ、スクリーンターン 5. 積極的な守備 ボールを奪う意識、優先順位、 攻撃への切り替え
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
