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	全力でプレイしよう （楽しみながら試合する）	日時	2020 年 3 月 5 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・出欠確認	
19:05	**【Warming UP】** ● リフティング　－　交互、逆足、イン･アウトサイド、バック	
19:20	**【GAME】　3チームによる総当たり戦** チームメンバーは当日発表。 プレイヤーを何人で戦うかは、当日の参加人数により決定する。 ① オレンジ － イエロー ② オレンジ － ホワイト ③ イエロー － ホワイト ④ イエロー － オレンジ ⑤ ホワイト － オレンジ ⑥ ホワイト － イエロー 試合時間は10分。インターバルは3分。	1．楽しむ、楽しませる 2．仲間をリスペクトする 3．コミュニケーション、声の大きさと質 4．サッカーすることに感謝する
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

ジュニアサッカーを振り返って　親をはじめサポートしてくれた人に感謝の気持ちを伝えましょう　◆書いたら親に提出すること

中学生での目標　進路含めて書きましょう　◆書いたら親に提出すること

ご父兄からメッセージ（任意）　◆送る会で提出してください