



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	動きながらのテクニック	日時	2020年10月22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、スタッフ紹介、出欠確認ほかガイダンス				
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング (交互、逆足のみでタッチ間を移動) ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、動きながら受ける				1. リフティングレベルチェック 2. 周囲を観る、トラップの質 3. コミュニケーション、リーダーシップ
19:25	<b>【Training①】 多彩なパス (ターン)</b> 後方マーカから前方マーカでパスを受けて180度ターンする。 スタート位置の後方選手のパス。				1. 動きながらのコントロールの質 2. パスの質 (強さ、タイミング) 3. ドリブル・ターンの質と種類 4. 動き出しのタイミング 5. 相手をかかわす動作、予備動作
19:50	<b>【Training②】 4対4</b> コーチから配球でスタート、4対4でラインゴールでの攻防 ①後方プレイヤーなしのラインゴール (ドリブル突破、ストップ) ②サーバーは後方のサポートのみ (ワンタッチの制限を途中で追加) ③ 4対4 + ゴールマン				1. 動きながらのパス・コントロールの質 2. 動き出しのタイミング 3. 良い準備、予測 4. スペースの効果的な利用 5. 相手の逆をとる (フェイント) 6. よい声掛け
20:15	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</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 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		

**11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

.....

.....

.....