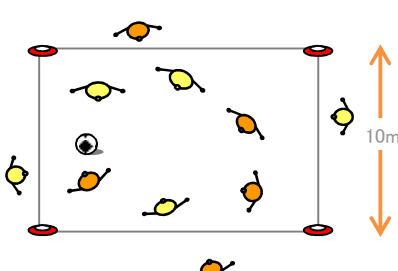
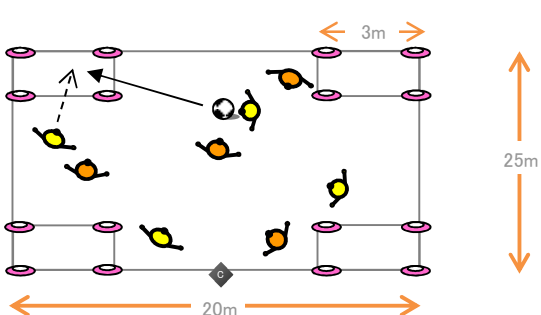




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	動きながらのテクニック	日時	2020 年 11 月 26 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			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								
19:05	【Warming UP】 ● 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											
19:25	【Training①】 3対3 + 2サーバー ○サーバーから対面を目指す ○サーバーへパスが通ったら選手が入れ替わる 							1. 動きながらのコントロールの質 (パスの強さとタイミング、ターン種類) 2. ゴールの意識と執着 3. 素早く強い寄せ (プレッシング)				
19:45	【Training②】 4ゴールゲーム 4対4でゴールを目指す パスを出すときにゴールで待ってはいけない (飛び込んでコントロール) 前半はゴール場所指定せず、後半は攻撃サイドを限定する 			1. 動きながらのコントロールの質 (パスの強さとタイミング、ターン種類) 2. ゴールの意識と執着 3. 素早く強い寄せ (プレッシング)								
20:10	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)											
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	

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		

12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
