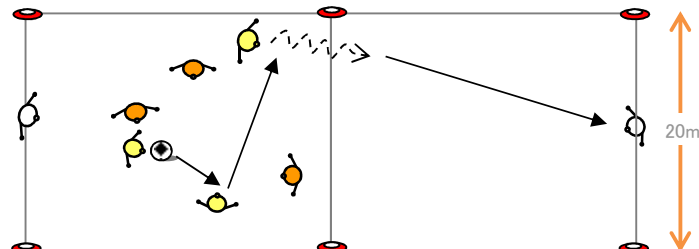




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポジション	日時	2021 年 2 月 25 日 (木) 18 : 15 ~ 19 : 45				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	小作
Time	Menu					Key Point	
18:15	集合、あいさつ					1. リフティングレベルチェック 2. 周りを見る、トラップの質 3. コミュニケーション、リーダーシップ	
18:17	【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						
18:25	【Training】 3対3 + 2 3対3でゴールマンへボールをつなぐ。ゴールマンへのシュートはセンターラインをドリブルで越えてから。 ゴールしたら逆方向に攻撃を続ける。 ボールを奪ったら攻守交替する。 						
18:45	【GAME】 11対11 (参加人数により調整) ゲーム前に11人制のポイントをレクチャーする。 フルピッチ、大ゴールでのトレーニングは土曜日に。					1. 動きながらのコントロールの質 2. 3人目 (オフザボール) の動き (逆サイドを意識したプレイ) 3. 素早く強い寄せ、インターセプト	
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！ トレーニングメニュー

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

評価	コメント

3月の目標

ジュニア時代に何をしておくか、取り組む目標を考えましょう