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	ポゼッション	日時	2021 年 3 月 11 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	
18:17	**【Warming UP】** ● リフティング（交互、逆足のみでタッチ間を移動） ● チームごとに分かれてウォームアップ	1．リフティングレベルチェック 2．周りを観る、トラップの質 3．コミュニケーション、リーダーシップ
18:25	**【GAME】** 数チームに分かれてゲーム 参加人数により、チーム数、人制、対戦方法、試合時間を調整する。	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
19:40	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

小学生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

◆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