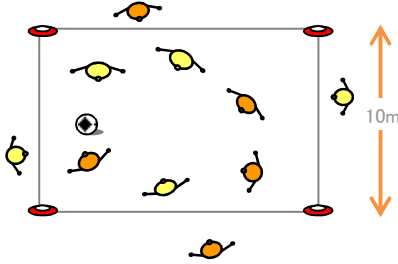
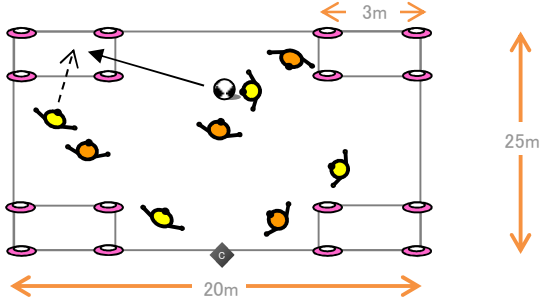




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

|     |             |    |                                |    |     |    |
|-----|-------------|----|--------------------------------|----|-----|----|
| テーマ | 動きながらのテクニック | 日時 | 2021年 4月 15日 (木) 19:00 ~ 21:00 |    |     |    |
|     |             | 会場 | ふれんど平尾                         | 学年 | U12 | 担当 |

| 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   |   |
| 19:10 | <b>【Warming UP】</b><br>● リフティング (交互、逆足のみでタッチ間を移動)<br>● 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<br>2. 周りを観る、トラップの質<br>3. コミュニケーション、リーダーシップ   |
| 19:25 | <b>【Training①】 3対3 + 2サーバー</b><br>○サーバーから対面を目指す<br>○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)<br>2. ゴールの意識と執着<br>3. 素早く強い寄せ (プレッシング)  |
| 19:45 | <b>【Training②】 4ゴールゲーム</b><br>4対4でゴールを目指す<br>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)<br>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)<br>2. ゴールの意識と執着<br>3. 素早く強い寄せ (プレッシング)<br>4. 視野の確保  |
| 20:10 | <b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>  | <b>【ディフェンスの優先順位】</b><br>① インターセプトを狙う<br>② ファーストタッチの瞬間に奪う<br>③ ボールキープ時に奪う<br>④ 前を向けさせない<br>⑤ デイレイさせる (遅らせる) プレス<br>⑥ パスコースを限定 (タックル、スライディング) |
| 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!

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 |    |      |
|                  |    |      |
|                  |    |      |
|                  |    |      |
|                  |    |      |

今年度上期の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....