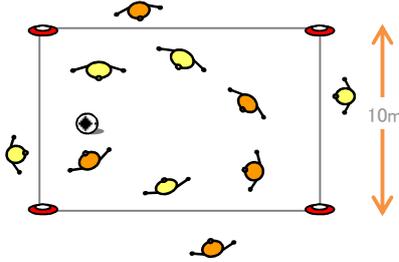
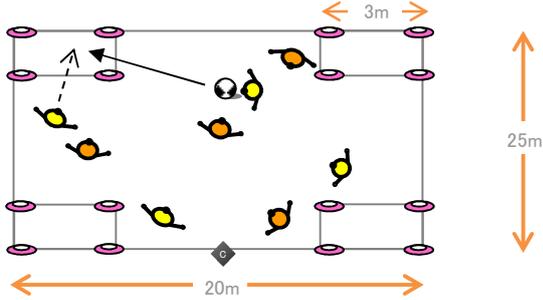




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

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	【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	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
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) 4. 視野の確保
20:10	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)	【ディフェンスの優先順位】 ① インターセプトを狙う ② ファーストタッチの瞬間に奪う ③ ボールキープ時に奪う ④ 前を向けさせない ⑤ デイレイさせる (遅らせる) プレス 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

.....

.....

.....