



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①	日時	2021年 8月 5日 (木) 18:15 ~ 20:00			
	復習	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu				Key Point	
18:15	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
18:20	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。				1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える	
18:30	【Training①】 パス&コントロール (ターン) オーガナイズ (1) 大きさ: 4 x 10 m, 1箇所4名 (2) 用具: ボール, マーカー (3) 方法: ① Aは反対側のラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをし、Bへパス。Bは動きながらライン上で受ける。 ② AはBへパス、Bはグリッド内でターン、グリッド外でターンをし、反対側のCへパス。 ③ プレッシャーのある状態で、ターン。1対1				1. 動きながらのパス、コントロールの質 2. 動き出しのタイミング 3. ドリブル・ターンの質 4. 観る (ボール、味方、相手)	
18:50	【Training②】 6対3 オーガナイズ (1) 大きさ: 15m, 3m, 12~14, (2) 用具: ボール, マーカー, ビス (3) 方法: ・攻撃者はボールを保持しながら、Aゾーン ⇄ Cゾーンへのパス交換を行う ・守備者はボールがあるゾーンに2名、中央Bゾーンに1名で守備する。 ・ビス3色準備し、ボールを失ったチームが守備を行う。				1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 動きながらのパス、コントロールの質 3. 動き出しのタイミング	
19:15	【GAME】 7対7+GK					
19:45	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 (よかったです)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP リフティング		
Training パス&コントロール(ターン) 6対3		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....