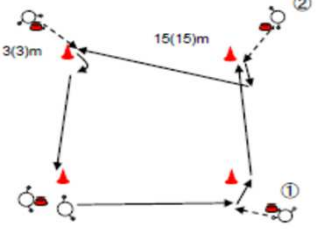
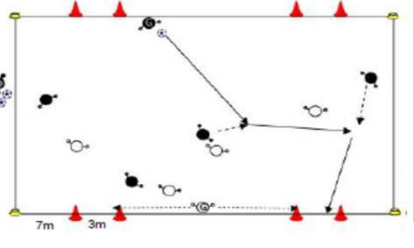




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	動きながらのテクニック②	日時	2021年 8月 26日 (木) 18:15 ~ 20:00			
		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	<p>【Warming UP】</p> <p>● 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。</p>				<p>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</p>	
18:30	<p>【Training①】パス&amp;コントロール (スクエア)</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15 x 15m, 1箇所2名 (2) 用具: ボール, マーカー, コーン (3) 方法: ① 外側のマーカーからスタート、コーンとマーカーの間へのパスをボールに寄りながら外側の足でオープンにコントロールしてパス ② 外側のマーカーからスタート、コーンへのパスをパスが来た方向にコントロールして内側の足でパス (斜めのキック)</p>				<p>1. 両足を使う 2. パスの質 3. ファーストタッチの質 4. ボールに寄る、パス&amp;ムーブ ⇒動きながらのプレー 5. タイミング (動き出し、観る)</p>	
18:50	<p>【Training②】4対4+サーバー (4ゴール)</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 25 x 35m, ゴール幅3m (2) 用具: ボール, マーカー, ヒップ, コーン (3) 方法: コーンゴールへのシュートで得点。 ①サーバーはライン上で守備をしてよい。 ②サーバーの入れ替わりはなし。 ※DF2-OF2の2ラインで マンツーマンDFの中で技術の発揮</p>				<p>1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 攻撃の優先順位 3. 動きながらのパス、コントロールの質 4. 動き出しのタイミング 5. ドリブル、ターン</p>	
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 (よくできた)) 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(スクエア) 4対4+サーバー (4ゴール)		
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

.....

.....

.....