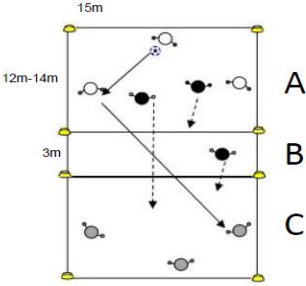
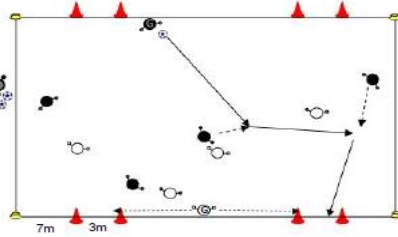




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	動きながらのテクニック③ まとめ	日時	2021年 9月 30日 (木) 18:15 ~ 20:00						
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	本間正一		
Time	Menu			Key Point					
18:15	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 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 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 </div>					
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。 ※リフティングが終了次第、前回実施のパス&コントロール（スクエア）								
18:35	【Training①】 6対3  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ：15m, 3m, 12~14, (2) 用具：ボール、マーカー、ピス (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。 ・ピス3色準備し、ボールを失ったチームが 守備を行う。 </div>								
18:55	【Training②】 4対4+サーバー（4ゴール）  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 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、ピス、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 </div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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、ターンの質 </div>		
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 パス&コントロール(スクエア)		
Training 6対3 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

.....

.....