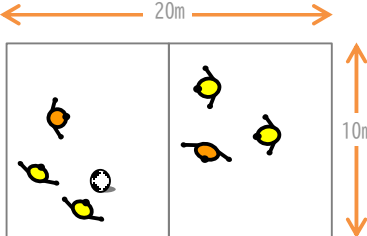
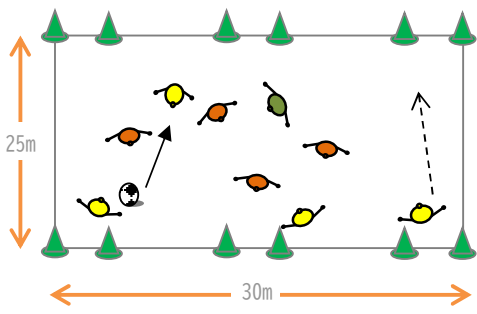




# 稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション (深みと幅を理解する)	日時	2022年 1月 20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・出欠確認					<ol style="list-style-type: none"> <li>リフティング上達レベルチェック</li> <li>多彩なリフティング</li> <li>ボールコントロール</li> <li>緊張をほぐす</li> </ol>
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング - 交互、逆脚、インサイド、アウトサイド、ヘディング、後ろ向き移動 交互3回目高く、3人で移動 ※ 交互リフティングが40mできない選手はトレーニングに参加できない					
19:20	<b>【Training①】 2対1 + 2対1</b> 					<ol style="list-style-type: none"> <li>コミュニケーション</li> <li>ポジショニング・サポート (どこで受けるのか)</li> <li>体の向き</li> <li>コントロールの質</li> <li>パスの質</li> </ol>
19:40	<b>【Training②】 4対4 + フリーマン</b> ・コーンの間をドリブルで通過すると得点 ・ポゼッションを意識してボールをつないでゴールを奪う 					
20:05	<b>【GAME】 11対11 (参加人数により調整)</b>					<b>【ディフェンスの優先順位】</b> 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					

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 (1~5) 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	評価	コメント
トレーニング		
ゲーム		

## 発見した課題

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

---



---



---