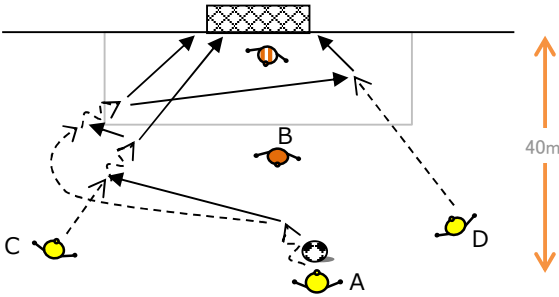




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴール前の攻防、シュート	日時	2022 年 2 月 24 日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	稲城五中	学年	U12	担当	小作
Time	Menu				Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認				1. リフティング上達レベルチェック 2. 多彩なリフティング 3. ボールコントロール 4. 緊張をほぐす		
19:05	【Warming UP】 ● 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 ● ペアでパス&コントロール 距離を徐々に広げる						
19:30	【Training】 3対1 シュート 3対1でゴールを目指す。 A、B、C、Dにローテーション。パス、シュート選択権あり 						
19:50	【GAME】 11対11 (参加人数により調整)				1. シュートの意識 2. コミュニケーション 3. 常に動きながらプレイする 4. パスの質 (強さ、方向、タイミング) 5. シュート (強さ、コース、GK位置確認) 【攻撃】 逆サイドを意識した攻撃 (幅) DFの裏を狙った攻撃 (深み) ゴールへの強い意識 【守備】 早く強いプレス (チャレンジ) 最適なポジション (カバーリング) セカンドDFの役割、狙い、視野 奪ったあとのゴールへの向かい方 【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 前を向かせない 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