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	サッカーを楽しもう ボールを奪う、ポゼッション、シュート	日時	2022 年 3 月 10 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	小作

Time	Menu	Key Point
19:00	集合、あいさつ	
19:05	**【Warming UP】** ● リフティング（交互、逆足のみでタッチ間を移動） ● チームごとに分かれてウォームアップ	1．リフティングレベルチェック 2．周りを観る、トラップの質 3．コミュニケーション、リーダーシップ
19:25	**【GAME】** 数チームに分かれてゲーム 参加人数により、チーム数、人制、対戦方法、試合時間を調整する。	1．動きながらのコントロールの質 2．素早く強いプレッシング、インターセプト 3．逆サイドの意識（幅）、裏を狙う（深み） 4．シュートの意識、チャンスを逃さない
20:40	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

小学生サッカーを振り返って

親をはじめサポートしてくれた人に感謝の気持ちを伝えましょう　◆書いたら保護者に提出すること

中学生での目標

◆書いたら保護者に提出すること

保護者からメッセージ（任意）

◆送る会で提出してください