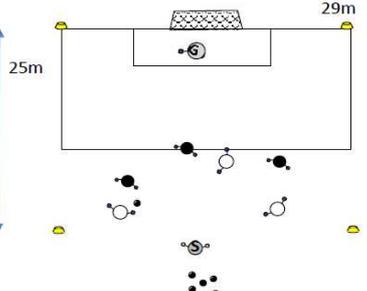




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	フィニッシュ②	日時	2022年 3月 24日 (木) 19:00 ~ 21:00				
	ゴールを奪う	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	本間正一
Time	Menu				Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				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		
19:05	【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、2人1組のロングキック⇒連続での1対1				<ロングキック、連続での1対1> 1. 観る (ゴール、GK) 2. ボールをしっかりとらえる 3. パス&コントロールの質 (ボールの置き所) 4. コントロールからシュートをはやく		
19:25	【Training①】 2対2+3サーバー シュートゲーム 				オーガナイズ (1) 大きさ: 20 x 25m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス, コーン (3) 方法: ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったら、サーバーに当てて 1度押し上げて攻守交替 ※サーバーも含めてオフサイドあり (ペナルティエリアライン) ※シュートをGKが捕ったときは、サーバーにパスで攻守交替		
19:50	【Training②】 3対3+サーバー シュートゲーム 				オーガナイズ (1) 大きさ: 25 x 29 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス, コーン (3) 方法: ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったら、サーバーに当てて 1度押し上げて攻守交替 ※サーバーも含めてオフサイドあり (ペナルティエリアライン) ※シュートをGKが捕ったときは、サーバーにパスで攻守交替		
20:15	【GAME】 5対5+GK ハーフコートゲーム (2面)				1. 観る: ゴール、ボール、味方、相手、スペース 2. シュートチャンスを逃さない 3. 正確なシュート 4. 状況に合わせて両足を使いわけ 5. パス&コントロールの質 (ボールの置き所) 6. 動きだしのタイミング 7. コントロールからシュートをはやく 8. コミュニケーション 9. リバウンドの意識		
20:45	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 (よかったです)) 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 ロングキック、連続での1対1		
Training 2対2+3サーバー シュートゲーム 3対3+サーバー シュートゲーム		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

保護者の方への来年度に向けた目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
