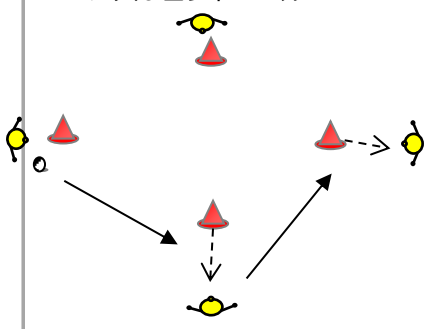
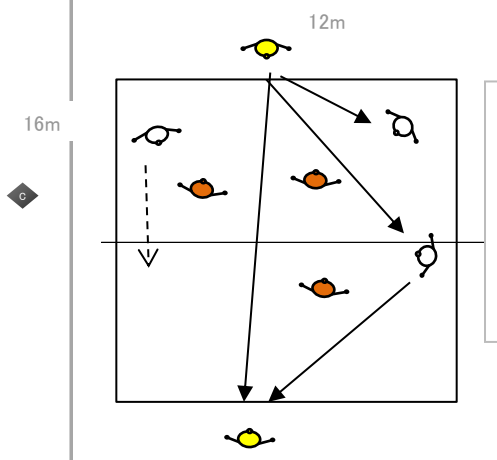
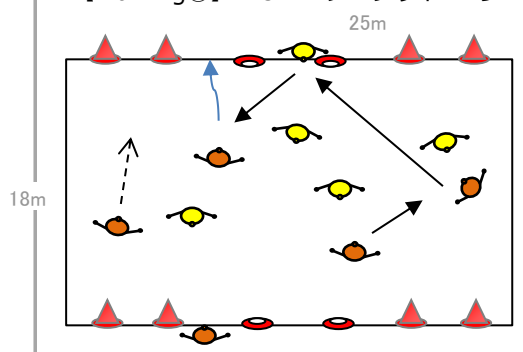
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ポゼッション	日時	2022 年 10月 13日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	瀬尾充弘

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング　(交互、逆足で40m) **※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない**	・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要スキルであることを伝える
	● パス＆コントロール  オーガナイズ (1) 大きさ：15 x 15m (2) 方法 ①スクエアーでのパス＆コントロール 受ける選手はコーンから離れてボールを受ける ②サイドから受けたらコーンの外側にコントロール後縦パス入れる。受けたらサイドの選手に落として ワンツー⇒縦パスを入れる ③サイドから受けたらコーンの外側にコントロール後 サイドの選手とワンツー⇒縦パスを入れる	・動きながらのパス＆コントロール ・ポジショニングとサポートの動き ・ボール状況、味方の把握 ・タイミング
19:30	【Training①】3vs3+2サーバー  オーガナイズ (1) 大きさ：16 x 12m (2) 方法 ・中央でセパレート ・ボールサイドで2vs2 ・セパレートはパスかドリブルで通過可能 ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替	・ポジショニングとサポートの動き ・ボールの状況、味方の把握 ・攻守の切り替え
19:50	【Training②】4vs4+1ターゲット+1サーバー　4ゴール  オーガナイズ (1) 大きさ：18 x 25m (2) 方法 ・ターゲットに当ててからドリブル通過＆コーン間をドリブル通過 ・サーバーはライン上を自由に動ける ・ターゲットはマーカー間のみ動ける ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替とターゲット⇔サーバーの役割が変わる	・ゴールへの意識 ・ポジショニングとサポートの動き ・ボールの状況、味方の把握 ・攻守の切り替え
20:10	【GAME】8対8（人数により調整）	
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		
Training① 3vs3+2サーバー		
Training② 4vs4+1ターゲット+1サーバー　4ゴール		
Game		

次月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう