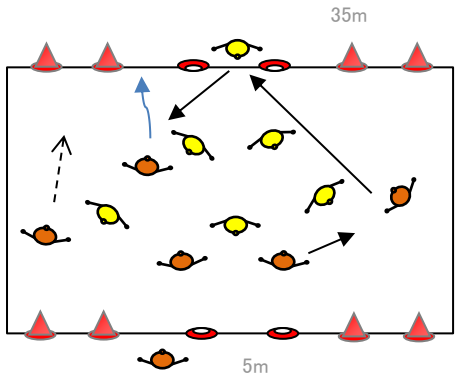
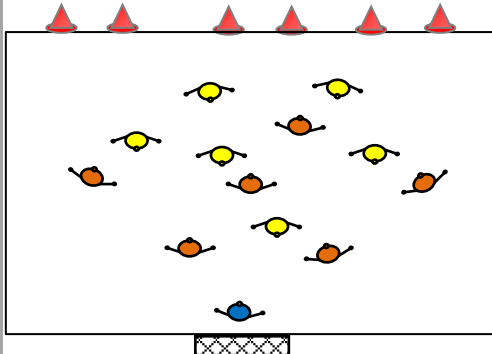










稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポジション	日時	2022年 12月 8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					<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティング基本レベルチェック</li> <li>・練習参加に必要なスキルであることを伝える</li> </ul>	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互で40m) <b>※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</b> ● パス&コントロール 二人一組での対面パス						
19:30	【Training①】 5vs5+1ターゲット+1サーバー 4ゴール 					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジショニングとサポートの動き</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>	
	オーガナイズ (1) 大きさ: 35 x 35m (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ク間のみ動ける ・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						
19:50	【Training②】 6vs6+GK 3ゴール 					<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃: ゴールへの意識</li> <li>・守備: ボールを失わずに前進</li> <li>・ポジショニングとサポートの動き</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>	
	オーガナイズ (1) 大きさ: 40 x 40m (2) 方法 ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はコーン通過を狙う ・タッチラインから出たらスローイン ・ゴールラインから出たらコーナーキック ゴールキックからの再開						
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―    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 5vs5+1ターゲット+1サーバー 4ゴール		
Training② 6vs6+GK 3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

.....

.....

.....