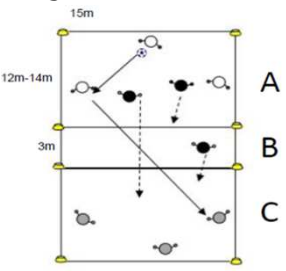
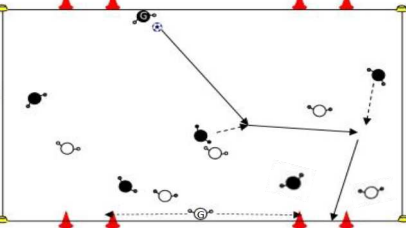




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	自陣・中盤での攻撃 ポゼッション	日時	2023年 1月 5日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● 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。 ※リフティング終了次第、パス&コントロール (ダイヤモンド)					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
19:25	<b>【Training①】 6対3</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;">                     オーガナイズ                      (1) 大きさ: 15m, 3m, 12~14,                      (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス                      (3) 方法:                      ・攻撃者はボールを保持しながら、                      Aゾーン ⇄ Cゾーンへのパス交換を行う                      ・守備者はボールがあるゾーンに2名、                      中央Bゾーンに1名で守備する。                      ・ビブス3色準備し、ボールを失ったチームが                      守備を行う。                 </div>					1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 動きながらのパス、コントロールの質 3. 動き出しのタイミング 4. 攻守の切り替え
19:45	<b>【Training②】 5対5+サーバー (4ゴール)</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;">                     オーガナイズ                      (1) 大きさ: 30m×35m, ゴール幅 3m                      (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン                      (3) 方法:                      ・コーンゴールへのシュートで得点                      ①サーバーはライン上で守備をしてよい                      ②サーバーの入れ替わりはない                      ※2-1-2の3ラインを意識。                      強度の高い守備の中で攻撃の優先順位を                 </div>					1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 攻撃の優先順位 3. 動きながらのパス、コントロールの質 4. 動き出しのタイミング 5. 攻守の切り替え
20:15	<b>【GAME】 5対5+GK ハーフコートゲーム</b> フォーメーションは1-2-3-1					
19:35	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(ダイヤモンド)		
Training 6対3 5対5+サーバー (4ゴール)		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....