



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	日時	2023年1月19日(木) 19:00 ~ 21:00		
		会場	ふれんど平尾	学年	U12

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互で40m) <p>※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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要なスキルであることを伝える
19:15	<p>【W-up】 シュートドリル</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30 x 35m (2) 方法 ・横パスから ①縦に ②斜めに ③MIX</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートの質 ・ゴールに向かえる体の向き ・シュートの質
19:30	<p>【Training①】 5vs5+1F</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 40 x 40m (2) 方法 ・コーチからの配球 ・オフサイド有</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートの質 ・ゴールへの意識 ・シュートが打てるポジショニング ・マークを外す動き
19:50	<p>【Training②】 6vs6+GK</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 40 x 40m (2) 方法 ・システム (1-2-1-2) ・オフサイド有</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールへの意識 ・優先順位 (攻守) ・攻守の切り替え
20:10	【GAME】 11対11 (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 シュートドリル		
Training① 5vs5+1F		
Training② 6vs6		
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