



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

ゴールを狙う！

日時

2023年 1月 26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】

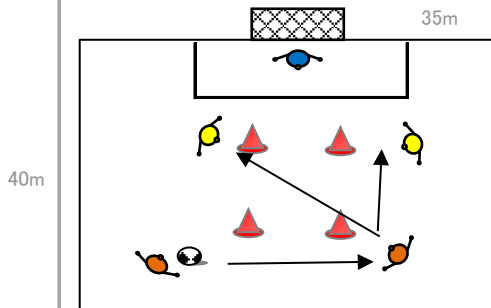
● リフティング (交互で40m)

※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  
・練習参加に必要なスキルであることを伝える

19:15

【W-up】シュートドリル



オーガナイズ  
(1) 大きさ: 40 x 35m  
(2) 方法  
・横パスから  
①縦に  
②斜めに  
③MIX

・シュートの質  
・ゴールに向かえる体の向き  
・GKの位置を見る  
・ゴールの大きさを意識する

19:30

【GAME】11対11 (人数により調整)

11人制にて行う。

<攻撃>

・シュートへの積極性、質  
・リバウンド  
・ゴールの大きさ、GKの位置を意識する

<守備>

・ポジショニング  
・積極的な守備  
・GKとFPの連携

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  
シュートドリル

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