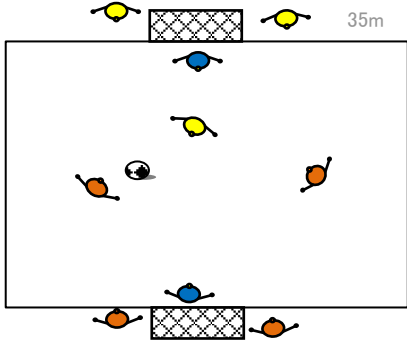




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを狙う！②	日時	2023年 2月 2日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	稲城市立第五中学校	学年	U12	担当
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>					
19:15	【Training①】 2vs1+GK 					<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートの意識</li> <li>・ボールを奪う、前進されない</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(相手)の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>
	オーガナイズ (1) 大きさ: 30 x 35m (2) 方法 ・ゴール脇からドリブルイン ・交互に行い、シュートを打たなかった選手がDFになる ・ボールを奪う、GKがキャッチしたら繋いで攻守交替					
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(よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
Training① 2vs1+GK		
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

---



---



---