



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

ポジショニング

日時

2023年 2月 16日 (木) 19:00 ~ 21:00

会場

稲城市立第五中学校

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】

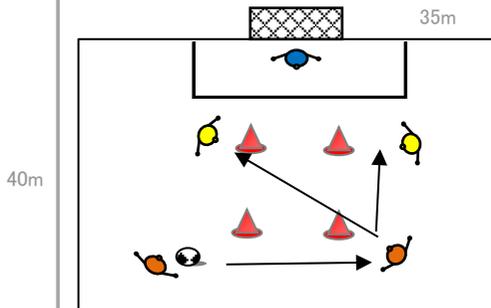
● リフティング (交互で40m)

※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

11人制にて行う。

<攻撃>

・幅や深みを使いゴールを目指す
・予測した動き
・ゴールの大きさ、GKの位置を意識する

<守備>

・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