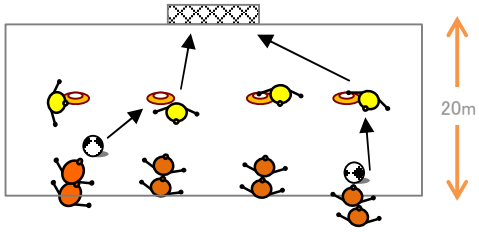
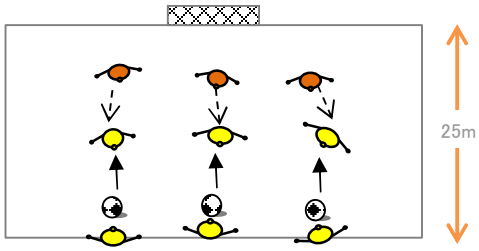
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	フィニッシュ（ゴールを奪う）	日時	2023 年 4 月 20 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	小作

Time	Menu	Key Point
19:00	集合、あいさつ、スタッフ紹介、出欠確認ほかガイダンス	
19:10	**【Warming UP】** ● リフティング（交互、逆足のみでタッチ間を移動） ※ リフティングができない選手は次回からトレーニングに参加できないことを伝える ● 1対1ボール奪い合い　ボールをキープする、ドリブル禁止 ● パス＆コントロール　2名1組で強いボールを蹴る、受ける	1．リフティング基本レベルチェック 2．周りを観る、トラップする位置
19:35	**【Training①】　シュートドリル** ・4か所から前方の4プレイヤーいずれかにパス ・ボールを受けたらシュート ・パスを出したプレイヤーは前方へ  	1．観るべきもの 2．シュートへのスピード 3．身体の向き、トラップする場所
19:55	**【Training②】　1対1** ・後方プレイヤーから出たボールを受けて1対1をスタート ・オフェンスはゴールを目指し、ディフェンスはボールを奪って後方プレイヤーにパスする ・後方→攻撃→ディフェンスのロー  	1．観るべきもの、観ておくべきもの 2．シュートチャンスを逃さない 3．積極的な守備 ボールを奪う目的意識を持つ 早いプレッシング
20:10	**【GAME】　8対8　（参加人数により調整）**	
20:40 20:55	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（１～５）しましょう　絵や図も使って説明しましょう

トレーニング	評価	コメント
トレーニング		
ゲーム		

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう