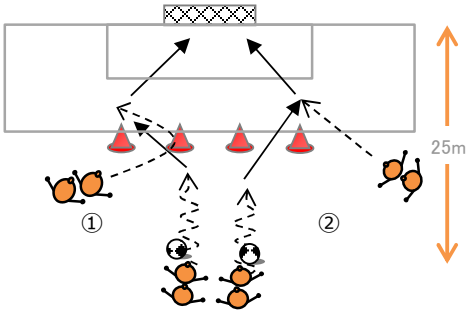
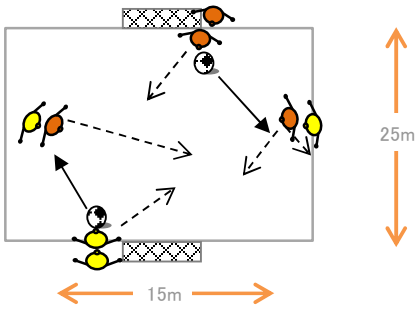
稲城トレーニングシステム

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 5 月 11 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	
19:05	【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た選手がトレーニングに参加できる ● 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
19:25	【Training①】　シュートドリル ドリブルでセンターを突破して、タイミングを合わせてコーン間にパスを通す ①相手を引き付けてから離れてシュートする ②サイドから走りこんできた選手がパスを受けてダイレクトもしくはワンタッチでシュートする （時間あれば）  	1．飛び込むタイミング、パスタイミング 2．シュートへのスピード 3．シュートコースとボールスピード
19:45	【Training②】　2対1 ・ゴール前のプレイヤーから、左右どちらかの選手にパスをしてスタート ・ボールを出した選手と受けた選手がオフェンスで、パスを受けなかった選手がディフェンスで2対1  	1．シュートチャンスを逃さない 2．シュート、パス判断 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		

上半期の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう