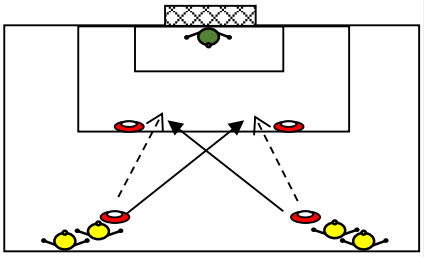
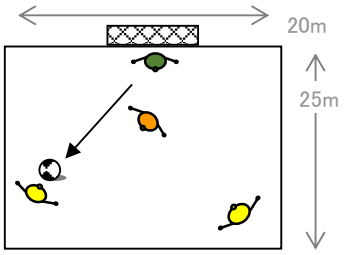
稲城トレーニングシステム

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 6 月 8 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	田中　健司

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認	
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ない選手はトレーニングに参加できない** ● 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．リフティングの基礎レベル
19:25	【Training①】　シュートドリル  オーガナイズ (1) 大きさ：ゴール前 (2) 用具：ボール，ビブス、マーカー、コーン (3) 方法： ・走りこむ反対側の選手へタイミングよくパス ・動きながらボールを受けて素早くシュート ※時間をかけない、4隅やコースをしっかり狙うこと (4)発展：相手の背後をとる動きからシュート 時間あれば	〈パス＆コントロール・ターン、シュート〉 1．観る：ゴール、ボール、味方、GK 2．動き出しのタイミング 3．パス＆コントロールの質（ﾎﾞｰﾙの置き所） 4．ファーストタッチ 5．素早くフィニッシュ 6．コミュニケーション（声・アイコンタクト・アクション）
19:45	【Training②】　2対1＋GK、2対2＋GK  オーガナイズ (1) 大きさ：20×25M (2) 用具：ボール，ビブス (3) 方法： ・GKから配球 ・攻撃はゴールを目指す ※時間をかけない、4隅やコースをしっかり狙うこと ・守備はゴールを守る（シュートを打たせない）	1．観る：ゴール、ボール、味方、相手、状況判断 2．シュートチャンスを逃さない（ゴールへの意識） 3．パス＆コントロール 4．動き出しのタイミング（サポートの質）
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(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
リフティング ・ パス＆コントロール		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか？		

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう