INAGI	^{稲城トレーニングシステム} トレーニングメニ	<u>.</u>]		名前				
テーマ	フィニッシュ	日時	2023 4	年 7月 1	13 日(木)19:00 ~ 21:00			
	(ゴールを奪う)	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	田中健司	
Time	Mei			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) ※ <mark>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</mark> ● 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: ・反対側の選手へパスを出す ・ボールを受け相手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			(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(ボールの置き所) 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+ 25m	オーガナイズ (1) 大きさ: 25×20M (2) 用具: ボール, ビブス (3) 方法: ①選手から配球でスタート ②DFを背負ってボールを受ける ③攻撃はシュートソーンに侵入してシュートを打つ・守備はゴールを守る(シュートを打たせない)			 《攻撃》 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. 動き出しのタイミング(サポートの質) 4. 味方との連動 5. ファーストタッチ 6. コミュニケーション(声・アイコンタクト・アクション) (守備) 1. シュートを打たせない 			
20:10 20:40 20:55	【GAME】 8対8 (参加人数により調整) クールダウン&片づけ 解散				2. 前を向			
選手 🔷 🍑 🍐 人の動き> ボールの動き ボール 🕲 コーン/マーカー 📥 👄 👄 🖜								
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	かはどうでしたか?							
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								