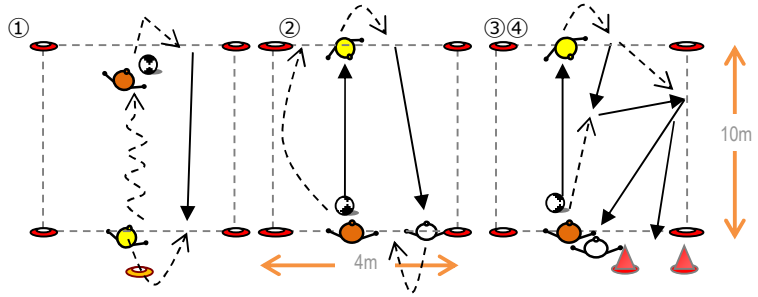
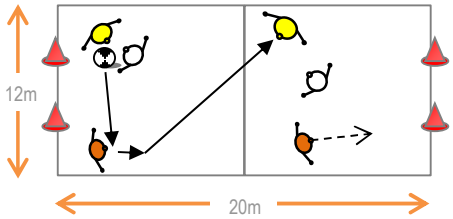
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	動きながらのテクニック	日時	2023 年 7 月 20 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	長峰VF	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	
19:05	**【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（交互）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、動きながら受ける	1．リフティングレベルチェック 2．周りを観る、トラップの質 3．コミュニケーション、リーダーシップ
19:25	**【Training①】　パス＆コントロール**  ① ラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをしてパス、動きながら受ける ② パスしてラインへ移動、受けてターンしグリッド外でターンしてパス、繰り返す ③ ライン上へパス、パサーとワンツーしてパス ④ ライン上へパス、パサーとワンツーしてシュート	1．動きながらのボールコントロール 2．パスの質（強さ、タイミング） 3．ドリブル・ターンの質と種類 4．動き出しのタイミング 5．相手をかわす動作、予備動作
19:45	**【Training②】　４対２（２対１＋２対１）**  ・3色に分かれて同じグリッドに3人入ってプレーする ・攻撃者はボールを保持しながら、パス交換する ・守備者は自分のゾーンで守備する ・慣れてきたらゴールを設置する	1．動きながらのパス・コントロールの質 2．動き出しのタイミング 3．良い準備 4．スペースの効果的な利用 5．相手の逆をとる（フェイント）
20:05	**【GAME】　８対８　（参加人数により調整）**	
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(よくできた)）しましょう　絵や図も使って説明しましょう

トレーニングメニュー	評価	コメント
トレーニングメニューから2つ選ぶ		

この夏の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう