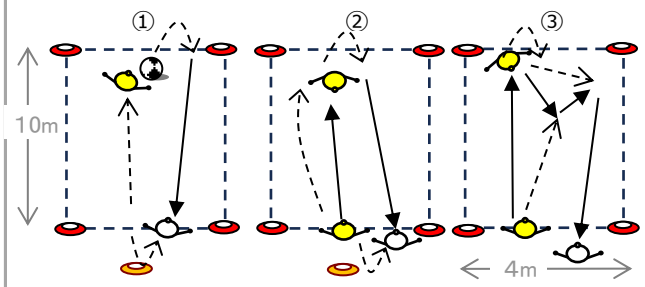
稲城トレーニングシステム

# トレーニングメニュー

| 名前 | |
|---|---|

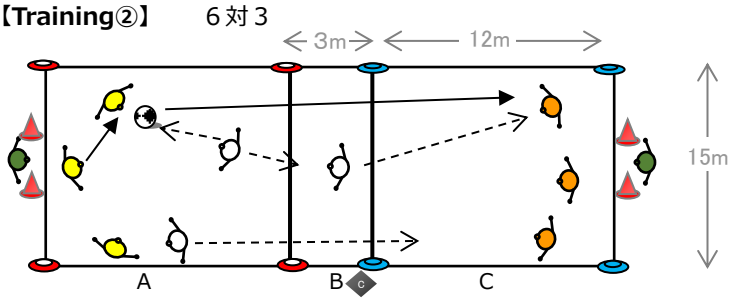
| テーマ | 動きながらのテクニック② | 日時 | 2023 年 8月 3 日（木）19：00 ～ 21：00 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 会場 | ふれんど平尾 | 学年 | U11 | 担当 | 田中　健司 |

| Time | Menu | Key Point |
|---|---|---|
| 19:00 | 集合・あいさつ・出欠確認 | |
| 19:05 | 【Warming UP】<br>● リフティング（交互、逆足のみでタッチ間を移動）<br>※ 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<br>● 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】**　**パス＆コントロール** | 1、動きながらのコントロール、パスの質<br>2、動き出しのタイミング（サポートの質）<br>3、ドリブル・ターンの質、種類<br>4、ボールをもらう準備（かわす動作・観る） |




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、パサートワンツーしてパス
④ライン上へパス、パサートワンツーしてシュート

| | | |
|---|---|---|
| 19:45 | **【Training②】**　6 対 3 | «攻撃»<br>1．動きながらのコントロール、パスの質<br>2．観る（ボール・味方・相手・スペースの使い方）<br>3．動き出しのタイミング（サポートの質）<br>4．縦（ゴール）への意識<br>5．攻守切り替え<br><br>〈守備〉<br>1．ボールを奪う意識<br>2．ゴールを守る |




①攻撃はボールを保持しながら、Aゾーン⇔Cゾーンへのパス交換を行う
②守備はボールがあるゾーンに２名、中央Bゾーンに１名で守備をする。
③ボールを奪ったら反対ゾーンのチームパスして攻守交替
④【発展】攻撃は反対エリアのゴールマンへパスで得点

| | | |
|---|---|---|
| 20:10 | **【GAME】**　8対8　（参加人数により調整） | |
| 20:40 | クールダウン＆片づけ | |
| 20:55 | 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 |
|---|---|---|
| ウォーミングアップ・トレーニング | | |
| ゲーム | | |

## 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