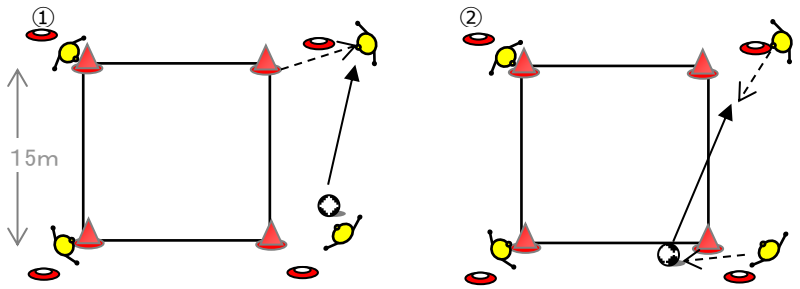
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

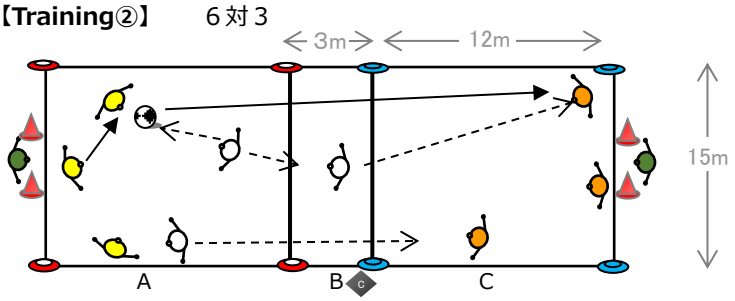
テーマ	動きながらのテクニック②	日時	2023 年 9月 7日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	田中　健司

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】**　**パス＆コントロール**	1、パスの質とボールスピード 2、コントロールの質（ボールの置き所） 3、動き出しのタイミング（いつ？） 4、パス＆ムーブ（準備を常に意識する）



①15Mでコーン4つの正方形。コーンから３M離してマーカーを置く。
②コーンからマーカーへステップし遠い足でコントロールしてパス
③発展１反対周り、発展２パスが来たほうへコントロールして外側へパス
発展3ボール2つで対角線上の選手とパスのタイミングを合わせる

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