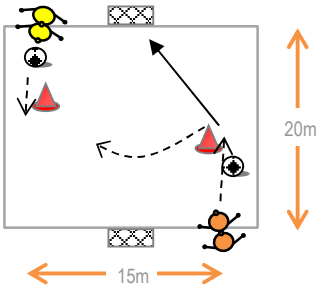
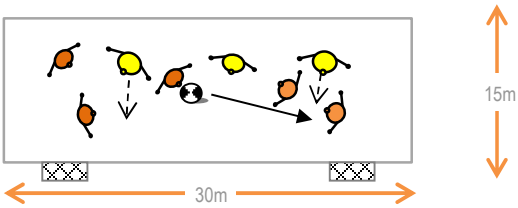
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	攻守の切り替え	日時	2023 年 10 月 5 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	小作

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（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．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】　1対1（シュートからディフェンス）**  ●ゴール脇からドリブルでスタートし、コーンの外側を通りシュートする。 ●シュートなどプレーを終えたらすぐに、対角に控えたプレーヤーがドリブルスタート。 ●オフェンスプレイヤーは、素早くディフェンスに切り替えプレッシャーをかける。 ●攻守プレーヤーを切り替えて繰り返す。	1．シュートチャレンジ 2．攻守切り替えスピード
19:45	**【Training②】　5対3**  ●5人チームはボールを失わないようにキープする。3人チームはボール奪い両サイドのゴールへシュートする。常に5人チームからスタートする。 ●ボールを奪えない場合は5対4に。5人チームもゴールを目指すようにする。	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．攻守の切り替えスピード □ 奪われた後の守備 □ 奪った後シュートまで
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		

下半期の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう