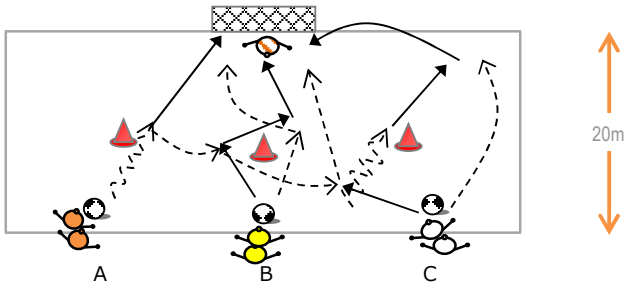
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴールを奪う	日時	2023 年 11 月 16 日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11,12	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
19:15	**【Training①】　シュートドリル**  ●Aはドリブルからかわしてシュート、すぐにBからパスを受けてダイレクトで落とす ●Bはダイレクトでシュート、AはそのままCからパスを受けてスルーパスする ●CからのクロスにAとBが合わせる ●サイドを変える	1．シュートチャレンジ 2．切り替えスピード
19:35	**【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
シュートドリル		
ゲーム		

12月までの目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう