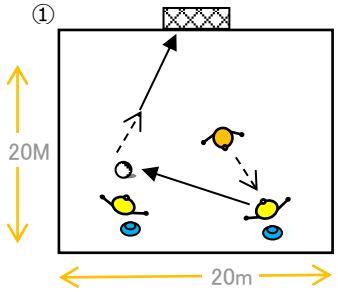
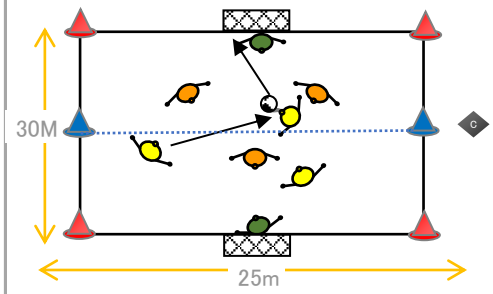
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴールを目指す	日時	2023 年 12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】　2対１　フィニッシュ** ①  オーガナイズ 1）大きさ：２０M×２０M 2）ボール・コーン・マーカー 3）方法 ①DFにボールを出してリターンをもらいスタート ②２対１でパス・ドリブルでDFを交わしフィニッシュ	1、パスの質とボールスピード 2、コントロールの質（ファーストタッチ・ボールの置き所） 3、動き出しのタイミング（いつ？） 4、素早くフィニッシュ
	【Training②】　3対3＋GK  オーガナイズ 1）大きさ：３０M×２５M 2）ボール・コーン・マーカー・ビブス 3）方法 ①3対3＋GKでの攻防 ②2-1のポジション ※コーチからの配球	«攻撃» 1．シュートチャンスを逃さない 2．動きながらのコントロール、パスの質 3．観る（ゴール・GKポジション・ボール・味方・相手・スペース） 4．動き出しのタイミング（サポートの質） 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
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