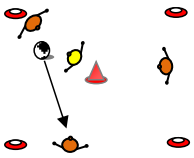
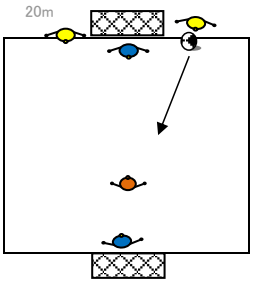
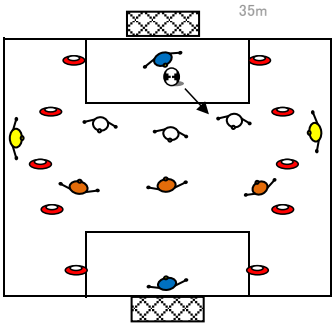
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴール前の攻防 （フィニッシュ、クロスの対応）	日時	2023 年　12月 14日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	瀬尾充弘

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング　（絶対交互で40m） **※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** ●3vs1（攻守の基準の確認）	・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要スキルであることを伝える
	 オーガナイズ (1) 大きさ：7×7m (2) 方法 ①攻撃はボールを回しながらコーンを狙う ②守備は奪ったらコートの外にボールを出す 発展：2タッチアンダー	・奪うチャンスを逃さない ・攻守の切り替え ・パス＆コントロールの質 ・体の向きやボールの受け方
19:25	【Training①】2vs1～2vs2	
	 オーガナイズ (1) 大きさ：24 x 20m (2) 方法 ドリブルインでスタート シュートを打たなかったほうが次の守備 ①GKがキャッチしたら2vs2にする ②守備が奪ったら2vs2にする	・素早く仕掛ける ・シュートチャンスを逃さない ・攻守の切り替え ・粘り強い守備
19:50	【Training②】3vs3＋2S＋2GK	
	 オーガナイズ (1) 大きさ：35 x 35m (2) 方法 GKからスタート シュートを決めたら守備側は交代 ①攻撃側はサイドを使いながらゴールを奪う ②守備が奪ったら攻守交替	・素早く仕掛ける ・シュートチャンスを逃さない ・攻守の切り替え ・クロスの入り方（ニア、ファーサイド） ・粘り強い守備
20:10	【GAME】　5対5　　ハーフコートゲーム（人数によって調整）	
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

トレーニング	評価	コメント
W-UP リフティング 3vs1		
Training① 2vs1～2vs2		
Training② 3vs3＋2S＋2GK		
Game		

次月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう