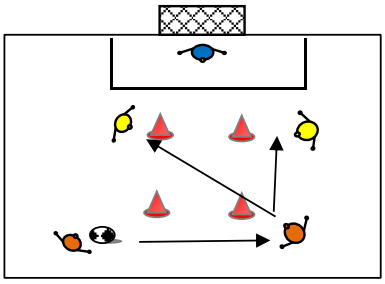
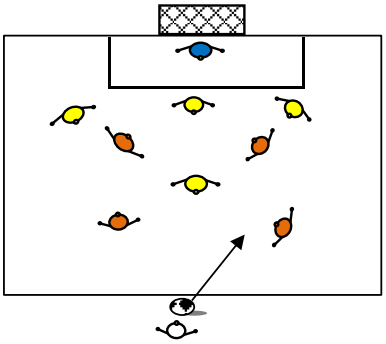
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴール前の攻防	日時	2024 年 2月 15日（木）19：00 ～ 21：00				
		会場	稲城市立第五中学校	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　(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**	・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
19:15	【Training①】シュートドリル  オーガナイズ (1) 大きさ：ペナルティーエリア幅 (2) 方法 ・横パスから ①縦に ②斜めに ③MIX	・シュートの質 ・ゴールに向かえる体の向き ・GKの位置を見る ・ゴールの大きさを意識する
	【Training②】4vs4+GK  オーガナイズ (1) 大きさ：ペナルティーエリア幅 (2) 方法 ・後方から配球 ・後ろはサーバーとして使ってよい ・守備は奪ったらライン突破 ・前をターゲットとして使ってよい	攻撃 ・攻撃の優先順位 ・シュートチャンスを逃さない ・GKの位置を見る ・ゴールの大きさを意識する 守備 ・守備の優先順位 ・ポジショニング ・コミュニケーション（コーチング）
19:30	【GAME】11対11 11人制にて行う。	
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 Training①　シュートドリル		
Training② 4vs4+GK		
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