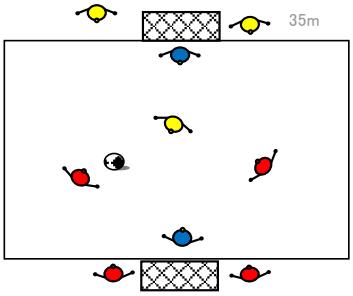
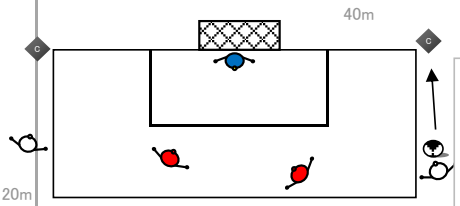
稲城トレーニングシステム

トレーニングメニュー

名前	

テーマ	ゴールを奪う （シュート、クロスからの攻撃）	日時	20224年　3月 7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　(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** ●パス＆コントロール：二人一組での対面パス	・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
19:20	【Training①】2vs1+GK、2vs2+GK  方法 ・ゴール脇からドリブルイン ・交互に行い、シュートを打たなかった選手がDFになる ・ボールを奪う、GKがキャッチしたら繋いで攻守交替	・シュートの意識 （シュートチャンスを逃さない） ・GKとの駆け引き、シュートのバリエーション ・攻守の切り替え （奪ったら、すぐにゴールを目指す）
19:40	【Training②】2vs2、3vs3+クロッサー＋GK  方法 ・サイドでコーチにパス、落としてクロスを入れる ・最初はDFをつけずに行う ・徐々にDFやFWの人数を増やす	攻撃 ・クロスの質 （アーリークロス、プルバック等の狙いを持つ） ・スペースへの入り方 ・・タイミング 守備 ・ポジショニング（同一視） ・先に触る ・GKとの連携
20:00	【GAME】　11対11（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

トレーニング	評価	コメント
W-UP リフティング パス＆コントロール		
Training① 2vs1+GK、2vs2+GK		
Training② 2vs2、3vs3+クロッサー＋GK		
Game		

一年を振り返って

サッカーについて、支えてくれた保護者への気持ちを伝えよう！