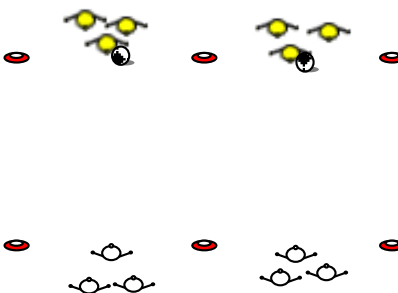
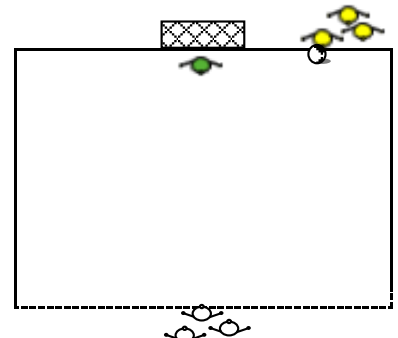




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴール前の攻防 (選考会の復習)	日時	2024年 4月 18日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当

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) ● パス&コントロール	<ul style="list-style-type: none"> ・リフティング基本レベルチェック ・練習や試合参加に必要なスキルであることを伝える ・動きながらのパス&コントロールの質
19:30	【Training①】 1vs1、2vs1ライン突破  オーガナイズ (1) 大きさ：8m×5mくらい (2) 方法 ① 対面の選手にパスを出してスタート ② ドリブルライン突破 ③ ボールを奪ったら攻守交代	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロール ・攻守の切り替え ・ボールを奪われない ・どこを目指すか明確に ・素早い攻撃 ・観る (ボール、味方、相手、ゴール、スペース) ・攻撃の優先順位
19:50	【Training②】 1vs1、2vs1+GK  オーガナイズ (1) 大きさ：18m×24mくらい (2) 方法 ① ディフェンスからの配球でスタート ② 攻撃はゴールを目指す ③ 守備はボールを奪ったら、ライン突破 (3) 発展 ・2vs1 ※オフサイドあり	<ul style="list-style-type: none"> ・攻撃の優先順位 ・シュートチャンスを見逃さない ・素早い攻撃 ・シュートへの拘り ・シュートを打たせない身体を張ったディフェンス
20:20	【GAME】 ハーフコート2面×4チーム	
20:40	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 1vs1,2vs1ライン突破		
Training② 1vs1,2vs1+GK		
Game		

次回の目標/稲トレでの目標 これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....