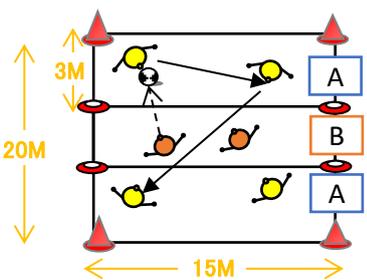
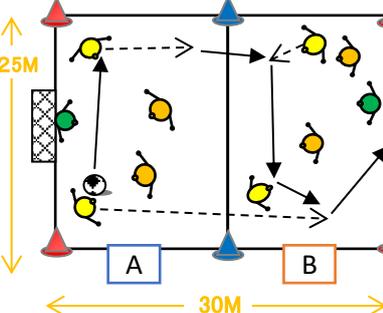




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション	日時	2024年 4月25日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当

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) ● 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 2. 試合参加に必要なスキルであることを伝える
19:25	【Training①】 4対2  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オーガナイズ 1) 大きさ: 15M x 15M 2) 道具: ボール・コーン・マーカー 3) 方法 ① 攻撃 (グリッドAから出られない) ② 守備 (グリッドAには1人だけ侵入可能) ③ 攻撃はボールを失わずサイドチェンジを狙う ④ グラウンダーパスのみ </div>	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) 3. サポートの質 (幅・深み・ギャップ) 4. パス&ムーブ (準備を常に意識する) 5. 観る (逆サイド・味方・相手・スペース)
19:45	【Training②】 2対2+2対2+GK  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オーガナイズ 1) 大きさ: 20M x 15M 真中で区切り2コート 2) 道具: ボール・マーカー 3) 方法 ① AからBへパスで侵入、フィニッシュまで ② 侵入できたらパスをしていない選手が侵入可能 ③ ボールを奪ったら攻守交替 </div>	1. パスの質とスピード 2. コントロールの質 (ボールの置き所) 3. サポートの質 (幅・深み・ギャップ) 4. パス&ムーブ (準備を常に意識する) 5. シュート
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		
TR①・②		
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

.....

.....

.....

.....