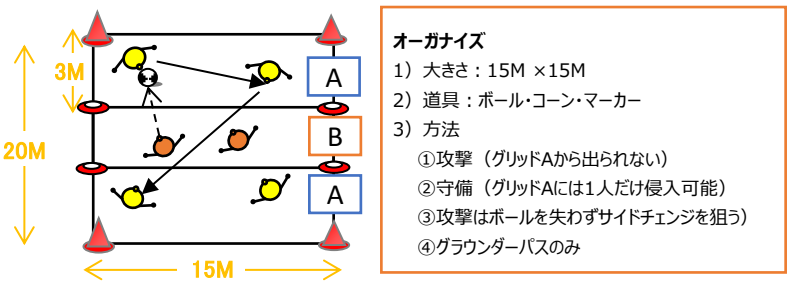
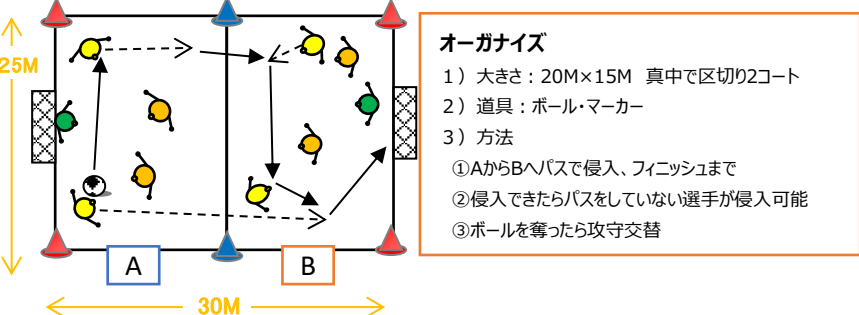




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

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	<b>【Warming UP】</b> ● 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	<b>【Training①】 4対2</b> 	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	<b>【Training②】 2対2+2対2+GK</b> 	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	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により調整)</b>	
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

.....

.....

.....

.....