



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	ビルドアップ	日時	2024年 5月2日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	田中 健司
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認						
19:05	【Warming UP】 3対1 ロンド						
		オーガナイズ 1) 大きさ: 5M x 5M 2) 道具: ボール・マーカー 3) 方法 奪われたら交代				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	
19:15	【Training①】 2対1 + 2対1						
		オーガナイズ 1) 大きさ: 16M x 12M 2) 道具: ボール・マーカー 3) 方法 中央でセパレード 奪われないことを優先してサイドチェンジ				1. 良い準備 (観る、体の向き) 2. 攻撃の優先順位 3. 動きながらのパス、コントロールの質 4. 動き出しのタイミング	
19:40	【Training②】 3対3 +フリーマン+ 2サーバー						
		オーガナイズ 1) 大きさ: 40M x 32M 2) 道具: ボール・コーン 3) 方法 奪われないことを優先し前進 サーバーへパスしワンツーでライン突破 コーンゴールをドリブル突破				1. 観る (ゴール・ボール・味方・相手) 2. 攻撃の優先順位 3. 動きながらのパス&コントロールの質 4. 動き出しのタイミング	
20:00	リフティング (10分) 左右交互40M ※できた人からゲームに入る						
20:40	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)						
20:55	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
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

.....

.....

.....

.....

.....