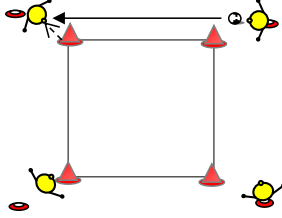
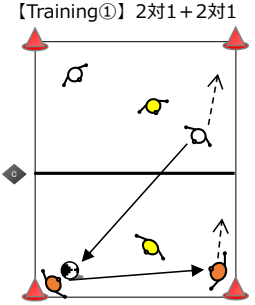
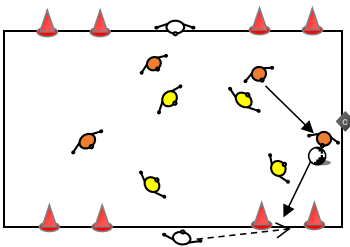




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	動きながらのテクニック	日時	2024年 9月 5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・出欠確認・あいさつ 【Warming UP】パス&コントロール					
19:05	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 15mx15m マーカー3m (2) 用具: ボール、マーカー、コーン (3) 方法 ①コーンからマーカーへステップし遠い足でコントロールしてパス ②パスを出した後はダッシュで次のコーンへ ③発展あり </div>					<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> ・動きながらのパスコントロールの質 ・動き出しのタイミング ・観る </div>
19:25	【Training①】2対1+2対1  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 8 x 14m (2) 用具: ボール・コーン (3) 方法 1. 3色に分かれてグリッドに3人 2. コーチからの配球 3. 攻撃はボールを保持してパス交換 4. 守備は自分のゾーンを守備する </div>					<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> ・動きながらのパス、コントロールの質 ・動き出しのタイミング ・良い準備 (体の向き・観ておく) </div>
19:45	【Training②】4対4+サーバー (GK) 4ゴール  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 30m x 25m (2) 用具: ボール、マーカー (3) 方法 1. コーンゴールはシュートで得点 2. サーバーはライン上で守備をして良い </div>					<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> 1. 良い準備 (体の向き・観る) 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. パス&ムーブ 5. 動き出しのタイミング </div>
20:05	リフティング (5分) 左右交互40M ※できた人からゲームに入る					
20:15	【GAME】 ゲーム (人数によって調整)					
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 (よかったです)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP パス&コントロール		
Training① 2対1+2対1		
Training② 4対4+GK		
リフティング Game		

次月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....