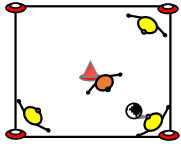
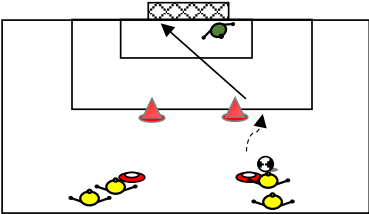
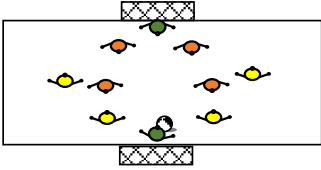









稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う	日時	2024年11月21日 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 ※ゴールなどグラウンド準備					
19:05	【Warming UP】 3対1  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 10 x 10m (2) 方法 攻撃はボールを保持しながらコーンに当てる 守備はコーンに当てられないようにする 守備はボールを奪ってグリッドの外に出たら交代 </div>					<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> ・ゴール (コーン) を常に狙う ・良い準備 (体の向き) </div>
19:15	【Training①】 シュートドリル①②  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: ゴール前 (2) 用具: ボール、マーカー、コーン (3) 方法 ①コーンまでドリブルし交わしてシュート ②反対側からパスを出してコントロールシュート </div>					<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> ・ゴールへの意識 (チャンスを逃さない) ・ボールをしっかりとらえる ・4スミへ強いシュート ・観る (ゴール、GKの位置) </div>
19:40	【Training②】 4対4+GK  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 40m x 35M (2) 用具: ボール・コーン・マーカー (3) 方法 1. 4対4での攻防戦 2. 素早くゴールを目指す </div>					<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> ・シュートを打つための準備 ・チャンスを逃さない ・観る (ゴール・味方・相手) </div>
20:00	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					
20:10	GAME 11月30日 大田区選抜招待大会 12月1日 東村山市選抜招待大会 ※選考					
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 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP 3対1		
Training① シュートドリル		
Training② 4対4+GK		
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

.....

.....

.....