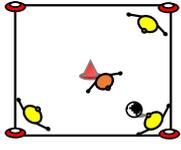
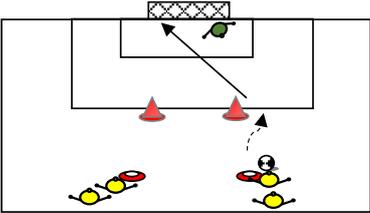
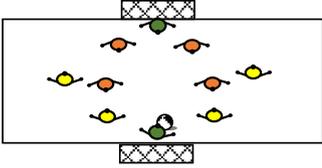




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

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	<p>【Warming UP】 3対1</p>  <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゴール (コーン) を常に狙う 良い準備 (体の向き)
19:15	<p>【Training①】 シュートドリル①②</p>  <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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)
19:40	<p>【Training②】 4対4+GK</p>  <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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)
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	<p>GAME</p> <p>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</p>	
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

.....

.....

.....