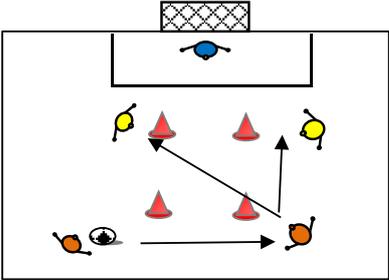
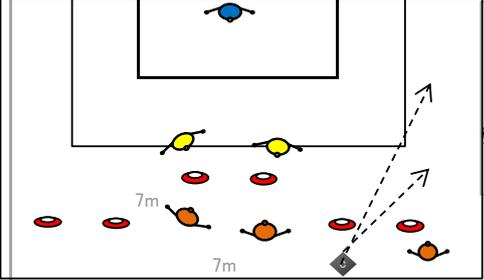




稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う③ (ゴール前の攻防、クロスに対応)	日時	2025年 1月 23日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	稲城市立第五中学校	学年	U12	担当
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・シュートの質 ・ゴールに向かえる体の向き ・GKの位置を見る ・ゴールの大きさを意識する </div>	
19:05	【W-up】 ●パス&コントロール 2人一組でのパス交換→距離を伸ばしていく					
19:15	【Training①】シュートドリル  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: ペナルティーエリア幅 (2) 方法 ・横パスから ①縦に ②斜めに ③MIX </div>					
19:30	【Training②】2vs2  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 方法 ①コーチからの配給でクロス 1 攻撃は入れ替わりなし、守備はマンツーマン 2 攻撃は入れ替わりあり、守備は受け渡しあ </div>					
19:45	●リフティング (絶対交互で40m) ※リフティングができない選手はGAMEに参加できない					
19:55	【GAME】 11対11				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃 シュートの意識、マークをはずす (タイミング) クロスは質、クロスが入り方 (ニア、ファー) セカンドボールの意識 ・守備 シュートブロック マークの同一視、相手より先に触る </div>	
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					
選手   人の動き → ポールの動き - - - - -> ポール  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 パス&コントロール		
Training① シュートドリル		
Training② 2vs2		
リフティング Game		

11人制の感想	コート広さやポジショニングなど感じたこと