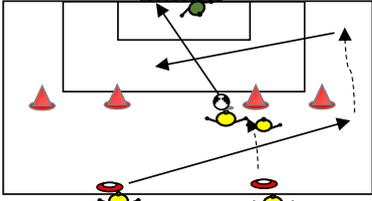
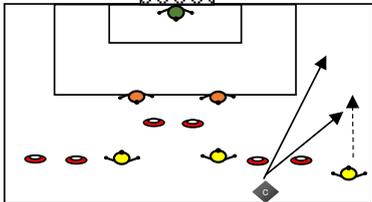
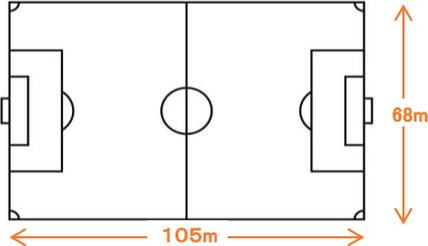




稲城トレーニングシステム  
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う④	日時	2025年2月13日（木） 19：00～21：00			
		会場	稲城市立第5中学校	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	<b>【Warming UP】</b> ●パス&コントロール 3人1組	
19:15	<b>【Training①】 シュートドリル</b>  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 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横パス・斜めパス コントロールシュート            ③クロスシュート         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートの質（4スミへ強いシュート）</li> <li>・観る（ゴール、GKの位置）</li> <li>・良い準備</li> <li>・ゴールの大きさ</li> </ul>
19:40	<b>【Training②】 2対2+GK</b>  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;">           オーガナイズ            (1) 大きさ：50M×60M            (2) 用具：ボール・マーカー            (3) 方法            ①コーチからの配球でクロス            1. 攻撃は入替り無し               守備はマンツーマン            2. 攻撃は入替りあり               守備は受け渡しあり         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●攻撃</li> <li>・シュート意識（チャンスを逃さない）</li> <li>・クロス</li> <li>・クロスに合わせるタイミング</li> <li>・セカンドボールの意識</li> <li>●守備</li> <li>・シュートブロック（ゴールを守る）</li> <li>・同一視（マーク・ボール）</li> <li>・先に触る</li> </ul>
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	<b>GAME 11対11</b> 	
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 パス&コントロール		
Training① シュートドリル		
Training② 2対2+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

---



---



---