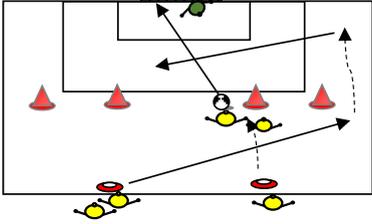
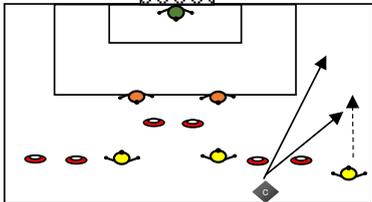
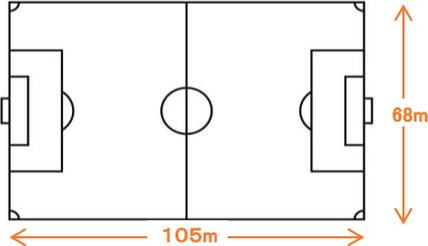




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う⑤	日時	2025年2月20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	【Warming UP】 ●パス&コントロール 2人1組	
19:15	【Training①】 シュートドリル  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 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"> ・シュートの質（4スミへ強いシュート） ・観る（ゴール、GKの位置） ・良い準備 ・ゴールの大きさ
19:40	【Training②】 2対2+GK  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 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"> ●攻撃 ・シュート意識（チャンスを逃さない） ・クロス ・クロスに合わせるタイミング ・セカンドボールの意識 ●守備 ・シュートブロック（ゴールを守る） ・同一視（マーク・ボール） ・先に触る
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対11 	
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
