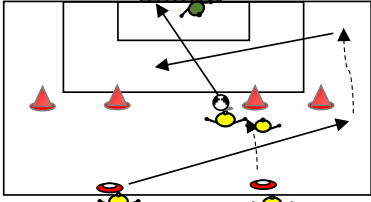
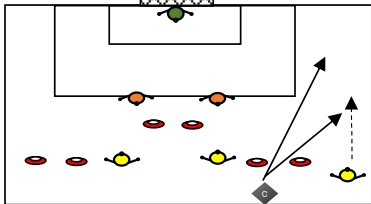
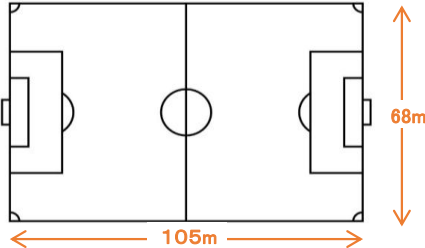




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う	日時	2025年3月6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
