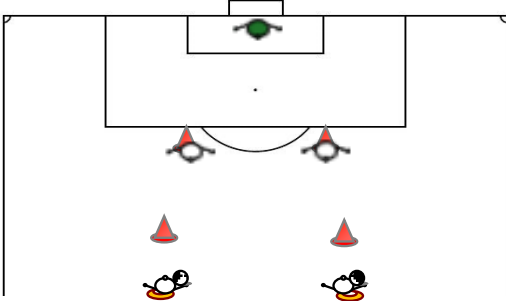




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ゴールを奪う	日時	2025年 3月 27日 (木) 19:00～21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	浅倉 栄仁
Time	Menu				Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				・動きながらのパス&コントロールの質 ・正確なキック		
19:05	【Warming UP】 パス&コントロール ・2人1組でショートパス～ロングパス						
19:15	【Training①】 シュートドリル				・シュートの質 ・観る(ゴール、ボール、味方) ・動きながらのパス&コントロールの質 ・動き出しのタイミング		
	 オーガナイズ (1) 大きさ: ゴール前 (2) 方法 ① 色々な形のシュート						
19:35	リフティング (5分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る						
19:40	【GAME】 8人制						
20:40	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 							

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		
リフティング		
Game		

稲トレでの1年を振り返って