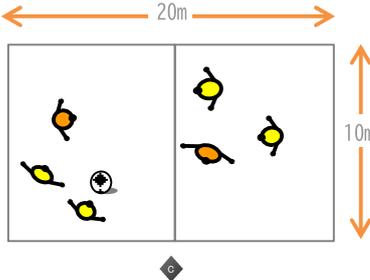
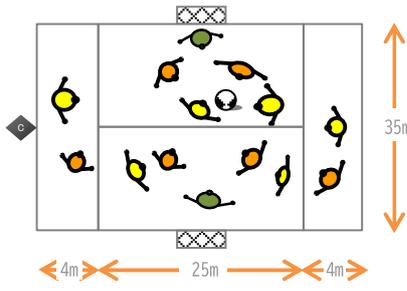




稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	ポゼッション (深みと幅を理解する)	日時	2026年2月21日(土) 14:00 ~ 16:00			
		会場	南多摩G	学年	女子	担当
Time	Menu					Key Point
14:00	集合、あいさつ、スタッフ紹介、出欠確認ほかガイダンス					<ol style="list-style-type: none"> リフティングレベルチェック 周りを観る、トラップの質 コミュニケーション、リーダーシップ
14:10	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング - 交互、逆脚、インサイド、アウトサイド、ヘディング、後ろ向き移動 ● 1対1ボール奪い合い ボールをキープする、ドリブル禁止 ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、前で受ける 					
14:30	【Training①】 2対1 + 2対1 <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのコートで2対1 ・DFに奪われないように隣のコートを優先にパス回し ・DFはパスカットしてコート外にドリブルして交代(コートから出る前に取り返されたら、続けてプレー) ・ボールがアウトした場合は、コーチ配球で再開。 					<ol style="list-style-type: none"> コミュニケーション ポジショニング・サポート (どこで受けるのか) 体の向き コントロールの質 パスの質
14:55	【Training②】 2対2 + 2対2 + 2サイド <ul style="list-style-type: none"> ・4つのエリアに分けて6対6 ・サイドエリアには1名ずつ、センター2つのエリアには2名ずつ配置してゴールを目指す ・コーチからの配球でスタート ・GKはコーチが入る ・GKからサイド選手へパスはなし(プレイ中はOK) 					
15:20	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)					【攻撃】 <ol style="list-style-type: none"> ①幅を意識、サイドチェンジ ②シュートの意識 ③マークを外す ④クロスの質とゴール前への入り方 ⑤リバウンドの意識 【守備】 <ol style="list-style-type: none"> ①ポジショニング ②相手よりも先に前に触る ③シュートブロック
15:45	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

今日の目標 (1日の個人目標) 今日1日の目標を書きましょう 例: ○本シュート打つ、ゲームで○点ゴールを決める

.....

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 (1~5) しましょう 絵や図も使って説明しましょう

トレーニング	評価	コメント
トレーニング		
ゲームほか		

次回の目標 (1日の個人目標) これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....