

トレーニングテーマ		南多摩スポーツ広場	平成18年7月16日
ファーストタッチ(パス&コントロール)		時間:	参加人数: 人
		天気:	
時間の目安	トレーニングメニュー	KEY FACTOR	指導者の留意点
5	集合・挨拶 出欠確認		
5	ブラジル体操～ステップワーク 最低5パターン 3列か4列で	リズム コーディネーション 周りと動きを合わせる	
5	ボールフィーリング & ストレッチ 15m × 15m のグリッドを4～6面 ドリブルやターンをしてからストレッチ、これを5セット程度	バリエーション ルックアップ	
10	※ファスナー(可能であれば) 左右5人ずつに分かれる 左右の列が同時にスタート センターで交互に入れ替わる ・フリージョギングで (ロースピード・ミドルスピード) ・ハンドパスして ・ハンドドリブルして ・ドリブルしながら	コーディネーション 間接視野と全体視野	
5	休憩	健康状態	水分補給・トイレ
15	4人1組 中央の2人は、両手を 合せてからバックステップ 右からフィードされたボールを 左足のインサイドでコントロール 左サイドへパス 中の2人を交代して 逆周りも	ステップワーク オープンサイドへのターン 遠い足 左右両足	
5	休憩	健康状態	水分補給・トイレ
15	4箇所に分かれて、パスを 戻りながら逆サイドに 開いてターン ボールから遠い足で ファーストタッチ 逆周りも	オープンサイドへのターン 遠い足 左右両足	
5	休憩	健康状態	水分補給・トイレ
30	ゲーム (5年) 4チーム ※チーム数は、人数に応じて (6年) 3チーム 1ゲーム7分程度か? ※時間は、状況に応じて	今日のチャレンジ 積極的な失敗の肯定	
5	クールダウン 連絡事項 次回の集合場所・時間の確認 サッカーノートの確認	健康状態	