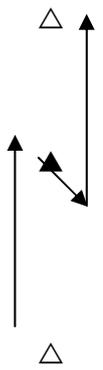
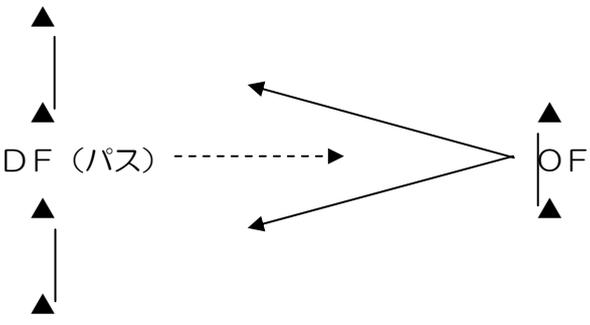


● トレーニング計画表

【テーマ】 ボールフィーリング (フェイント・ターン)	日時	18年 10月 8日 (日) 15:00~17:00		
	会場	南山グランド	担当	高松
Time	Menu			Key factor
15:00	・イントロ ①出欠確認 ②練習説明			(ドリブル~フェイント) ①マッシュ ②シザース ③スイッチ ④チップキック
15:10	・アップ ①ジョグ ②ドリブル (フェイント) ③ストレッチ			
15:30	・ターン (ダブルターン) 8m×8m  ①ドラッグバック ②フック (右インー左イン) (右インー左アウト) (右アウトー左イン) (クライフターン) (ルーレット)			・ 大きな動作 ・ 仕掛けるタイミング ・ スローイン、ファーストアウト
15:45	・フェイントゲーム (4~5人一組) 10m×10m (ボールなし・あり)  *OFは空いているコーンをタッチしたら勝ち			
16:00	・1 v s 1 ドリブル突破ゲーム (2ゴール v s 1ゴール) (20m×20m) 			・ 積極的に仕掛ける ・ 抜いた後の早い突破
16:20	・大ゲーム (10分×4本)			・ 積極的に仕掛ける
17:00	終了			