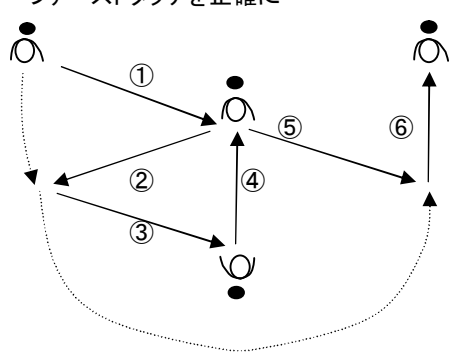
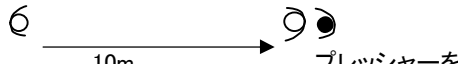
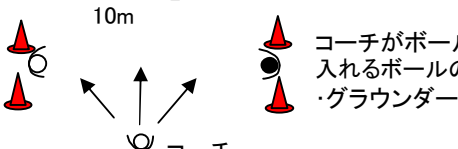


稲城トレセン 練習メニュー

テーマ		日時	2006年10月22日(日) 15:00-17:00		
【ファーストタッチ】		会場	南山グラウンド	担当	喜田
時間	メニュー			キーファクター	
15:00	*5年は、ノートを回収します。 ・イントロ ①出欠確認 ②メニュー説明				
15:10	・アップ ①直径10mの円(2個作る) 円内自由にジョグ、円周時計回りにジョグ 円内の選手が手でボールを持ち、円周の選手に名前を呼んでハンドパス。パスを受けたら返す ハンドパスをドリブルに変える 制限をつけながら(ツータッチ、ワンタッチ、違う選手に返す) ②スキップ・ギャロップ ③ストレッチ			・名前を呼んでコミュニケーション ・移動しながら正確にタッチする ・スピードアップしながら	
15:25	・ファーストタッチを正確に  ①ツータッチで ⑤最初は5m間隔ぐらい、うまくでき ②ワンタッチで ければ少し広げる ③逆回り ④スピードを上げて			ファーストタッチの意味を理解する ・とめる方向 ・次のパスが正確に出せるところにとめる ・走る方向と止める足に注意する ・視野(ボールの位置)を確保しながら走る	
15:45	・体の各部を使うファーストタッチ  ①グラウンダー ②もも ③胸 ④ヘディング ・コーンゴールをセットして1対1  コーチがボールを入れる 入れるボールの方向、種類をおりませる ・グラウンダー、浮いたボール コーチ			・相手のプレッシャーを感じながら正確にプレーする ・相手を背負ってプレーする ・10m間隔にマーカーを並べておく。 ・相手を前において、プレッシャーを受けながら正確にプレーする ・すばやくボールに寄る ・コーチの人数分コーンをセットする。 選手は分散させる	
16:20	・ゲーム 各学年の参加人数によりゲームパターンを考える 5年は4チームトーナメント、各チーム2ゲーム 1ゲーム 8~10分			・次のプレーを考えたファーストタッチか ・改善点、他の選択肢はないだろうか	
17:00	・終了 クールダウン、後片付け				