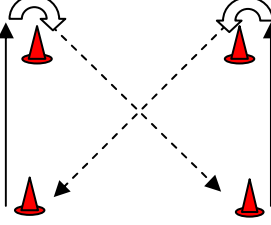
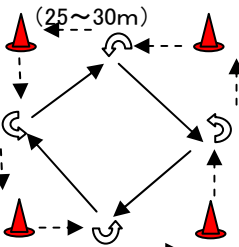
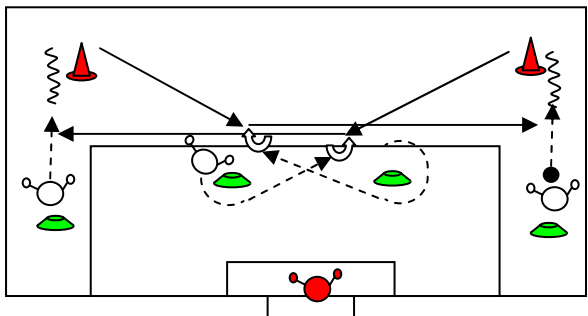
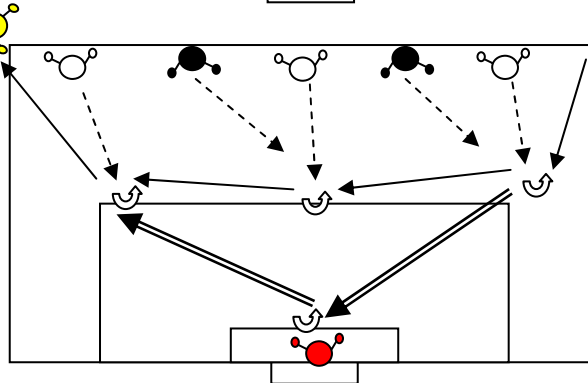


トレーニングテーマ		フレンド平尾		平成18年12月3日	
グループ戦術(ビルドアップ)		時間:18:00~20:00		参加人数: 人	
時間の目安 トレーニングメニュー		KEY FACTOR		指導者の留意点	
5	集合・挨拶 出欠確認				
5	ウォーミングアップ ストレッチ				
5	ボールフィーリング シザース、ダブルタッチ、クライフターン、ドラッグバックなど				
10	ファスナー 左右5人ずつに分かれる 左右の列が同時にスタート センターで交互に入れ替わる ・フリージョギングで (ロースピード・ミドルスピード) ・ハンドパスして ・ハンドドリブルして ・ドリブルしながら				
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 逆サイドへ展開(パス) ※逆周りも		ミート・サ・ホール ルック・アップ オープンサイドへのターン 遠い足 左右両足	動き出しのタイミング ルック・アップのタイミング	
5	休憩	健康状態		水分補給・トイレ	
15		グラントレベルでの実践 パスナーは左右1回ずつで交代 役割のローテーション 左右のプレイヤーは、 ファーストタッチに集中			
15		サイドからのビルドアップ ハーフターン モビリティ(運動性) GKを絡めたビルドアップ 習熟度に応じてミドルプレッシャー			
30	ゲーム ※チーム数は、人数に応じて ※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			