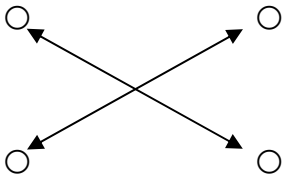
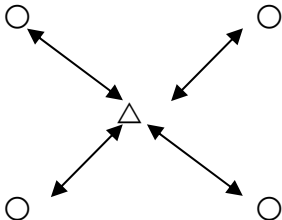
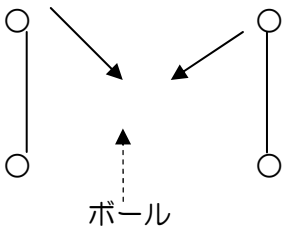


●トレーニング計画表

【テーマ】 1対1の仕掛け (ファーストタッチの質)		日時	19年 7月 5日(木) 19:00~21:00		
		会場	ふれんど平尾	担当	高 松
Time	Menu	key Factor			
19:00	・イントロ ①出欠確認 ②練習テーマ				
19:05	・パス交換 (15m×15m) 12名×2グループ	① 正確なパス交換 ② ドリブル突破 ③ タイミング			
ドリンク					
19:25	・ターン&パス交換 (15m×15m) 12名×2グループ	①タイミング ②判断 ③ボールコントロール			
					
19:45	・1対1 (①ラインゴール突破) (②両ゴール) (15m×15m) 12名×2グループ	① 1対1の仕掛け ② フェイント ③ 突破後のスピードアップ (抜いた後に体を入れる)			
					
20:10	・ゲーム 12名×2チーム (ペア副審) 10分×3本				
20:45	・ダウン~解散				