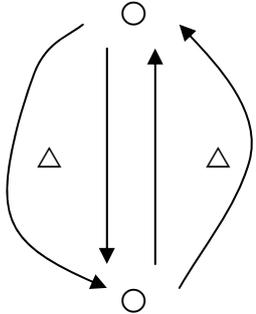
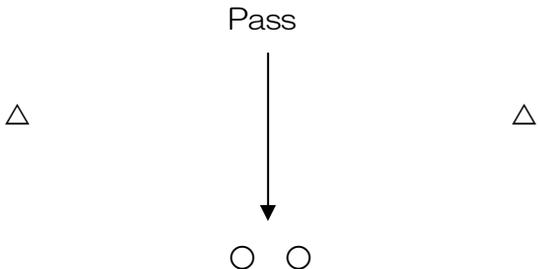
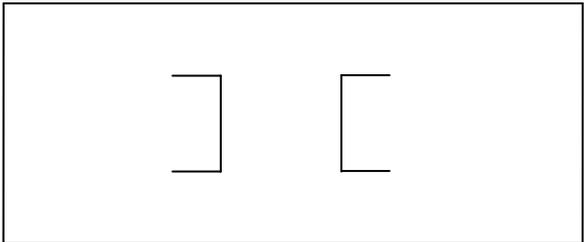


# ● トレーニング計画表

<p>【テーマ】 走れ！！ (攻守の切り替え)</p>	<p>日時</p>	<p>19年 10月 4日 (木) 19:00~21:00</p>				
	<p>会場</p>	<p>ふれんど平尾</p>	<p>学年</p>	<p>6年生</p>	<p>担当</p>	<p>高松</p>
Time	Menu				key Factor	
<p>19:00</p>	<p>・イントロ ①出欠確認 ②練習テーマ</p>					
<p>19:10</p>	<p>・ アップ (試合前の準備として、必要な動き取り入れる) (試合会場でアップが出来るスペースを考えながらメニューを決める)</p>				<p>《例》 ジョグ～ストレッチ～ボールタッチ (パス・ドリブル)～シュート</p>	
<p>19:20</p>	<p>・ロングキック ① インサイド ②インステップ ③イン・アウトスワープキック ④チップキック</p> 				<p>・キックの精度・強弱・種類</p>	
<p>19:40</p>	<p>・ コーン当て 1vs1・2vs2</p> <p>Pass</p> 				<p>・ 攻撃…スピードの変化 ・ 守備への切り替えの意識</p>	
<p>20:00</p>	<p>・ゲーム(背中合わせゴール) 8×3チーム ・6ゲーム×6本</p> 				<p>・ 攻守の切り替え (判断・スピード) ・ 速攻or遅攻</p>	
<p>20:45</p>	<p>・ダウン～解散</p>					