

● トレーニング計画表

【テーマ】 バトルでコミュニケーション!		日 時	20年 4月17日(木) 19:00~21:00		
		会 場	ふれんど平尾	担 当	高 松
		学 年	5年生		
Time	Menu		key Factor		
19:00	<ul style="list-style-type: none"> ・イントロ ・出欠確認 ・約束事 		<ul style="list-style-type: none"> ① 出欠は各自で ② 荷物の整理整頓 ③ 忘れ物は参加出来ない 		
19:15	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP ①ボールフィーリング ②二人組みボール奪い合い 				
19:30	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4vs4 (勝ち上がりミニゲーム) ・ GK (2名・別メニュー) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 選手同士のコミュニケーション ・ 自分のプレーを発揮する 		
19:55	<ul style="list-style-type: none"> ・ドリンク 				
20:00	トレーニング① <ul style="list-style-type: none"> ・ 1vs1…ドリブルライン突破 トレーニング② <ul style="list-style-type: none"> ・ 1vs1 (2ゴール) …ドリブルライン突破 		<ul style="list-style-type: none"> ・ OF…相手より先に ボールと相手の間に入る 仕掛ける ・ DF…OF or DFの判断 前を向けさせない 体を入れる(当てる) 奪う 		
20:20	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4vs4 (勝ち上がりミニゲーム) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングの成果を発揮する 		
20:45	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウン~解散 				