

● トレーニング計画表

【テーマ】		日 時	20年 6月12日(木) 19:00~21:00		
チャレンジ&カバー		会 場	ふれんど平尾		担 当
		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 		
19:10	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP ① ジョッグ (ステップ) ② 競り合いジョッグ 				
19:25	トレーニング① <ul style="list-style-type: none"> ・ 1 v s 1 ・ GK (2名・別メニュー) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ OF…積極的に仕掛ける ・ DF…奪うタイミング 		
19:35	トレーニング② <ul style="list-style-type: none"> ・ 1 v s 2 		<ul style="list-style-type: none"> ・ OF…積極的に仕掛ける ・ ① DF…遅らせる 前を向かせない 体を入れる(当てる) 奪う ② DF…カバー・挟む 		
19:55	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 v s 2 + シュート (GK 付) 				
20:15	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4 v s 4 (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 				