

# ●トレーニング計画表

|                      |                                        |     |                                               |     |     |
|----------------------|----------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-----|
| 【テーマ】<br><br>1 v s 1 |                                        | 日 時 | 20年 7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                | ・イントロ ・出欠確認<br>・約束事                    |     | ① 出欠は各自で<br>② 荷物の整理整頓<br>③ 忘れ物は参加出来ない         |     |     |
| 19：10                | ・W－UP<br>体のフェイント                       |     |                                               |     |     |
| 19：25                | トレーニング①<br>・ 1 v s 1<br>・ GK（2名・別メニュー） |     | ・ OF…積極的に仕掛ける<br>（スピード・動きの変化）<br>・ DF…奪うタイミング |     |     |
| 19：40                | トレーニング②<br>・ 1 v s 2                   |     | ・ OF…積極的に仕掛ける<br>（駆け引き・タイミング）<br>・ ①DF…遅らせる   |     |     |
| 19：55                | ・ 1 v s 2＋シュート（GK 付）                   |     |                                               |     |     |
| 20：15                | ・ 4 v s 4（勝ち上がりミニゲーム）<br>ミニコート 4 面     |     | ・ トレーニングの成果を発揮する                              |     |     |
| 20：45                | ・ ダウン～解散                               |     |                                               |     |     |