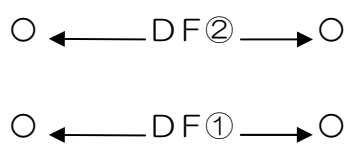
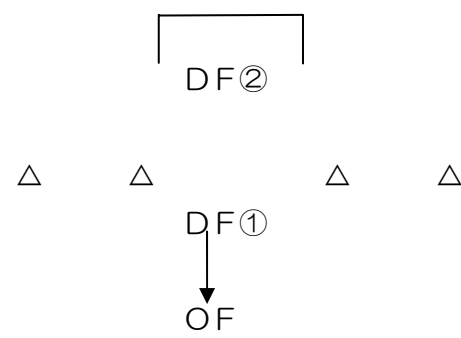
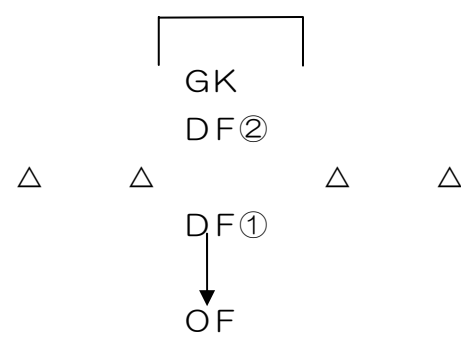


● トレーニング計画表

【テーマ】 1 vs 1・・・③	日時	20年 10月 9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 	
19:10	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP 体のフェイント DF… (ステップの使い方) (相手を追い込む) OF… (DFの逆を突く動き) 			
19:25	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニング① GK (2名・別メニュー) ・ 1 vs 2 		<ul style="list-style-type: none"> ・ OF…積極的に仕掛ける (スピード・動きの変化) (抜いた後の次の動き) ・ DF…奪うタイミング 	
19:40	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニング② ・ 1 vs 2 		<ul style="list-style-type: none"> ・ OF…積極的に仕掛ける (駆け引き・タイミング) ・ ①DF…遅らせる 	
19:55	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 vs 2+シュート (GK 付) 			
20:15	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4 vs 4 (勝ち上がりミニゲーム) ミニコート4面 		<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 			