

● トレーニング計画表

【テーマ】 2vs1~2vs2	日時	20年 11月13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) 1vs1 		<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 	
19:35	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニング② (1vs2~2vs2) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ OF…積極的に仕掛ける ・ 有効なドリブル・パスの選択 ・ DF…アプローチ 同一視野 チャレンジ&カバー 	
20:00	<ul style="list-style-type: none"> 大ゲーム 3チームリーグ (積極的に副審をする) 		<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 			