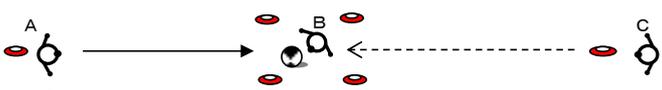
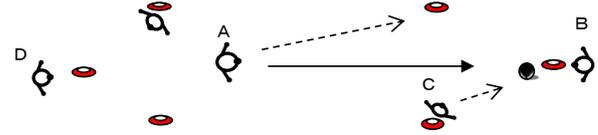
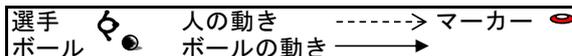


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2012年8月23日(木) 18:00 ~ 20:00			
周りを観る②		会場	学年	U-10	担当	草野
TIME	MENU	KEY FACTOR				
18:00	集合・あいさつ・出欠確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 1. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 2. 洞察力 味方の動き出し、スピード </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 3. タイミング パスを出せる状況を見て動き出す </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4. キックの精度と強さ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 1. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 2. 洞察力 相手の動き、味方の動き出し、スピード </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 3. プレーの選択 ドリブル突破、ワンツー突破 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4. 駆け引き </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. 周りを観る 視野の確保、事前の観察、体の向き </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 2. 洞察力 相手の動き、味方の動き出し、スピード </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 3. ゴールの意識 </div>				
18:10	【ウォーミングアップ】 リフティング(交互60回・逆足30回・移動40m)					
18:20	ストレッチ・給水					
18:30	【トレーニング①】 ◇パス&コントロール&ターン ①Aは中央の四角いマーカー内へパス ②Bは中央の四角いマーカー内へ移動しターンしCへパス ※①②の繰り返し  ◇パス&コントロール ①Aは中央の四角いマーカー内へパス ②Bは中央の四角いマーカー内からファーストタッチで外へコントロールしCへパス ※①②の繰り返し					
18:50	給水					
18:55	【トレーニング②】 ◇2対1の駆け引き※①~④の繰り返し ①AはBへパスをした後にマーカーへサポートに入る ②Bはボールを受けたらCをドリブルかワンツーで抜く ③CはBがボールを受けたらDFとしてアプローチをかける ④BはCを抜いたらDへパスをしてマーカーにサポートへ入る 					
19:25	給水					
19:30	【GAME】 ◇クワトロゲーム					
19:50	クールダウン&片づけ					
20:00	解散					



[成果]	W-up
	トレ①
	トレ②
	GAME
[課題]	