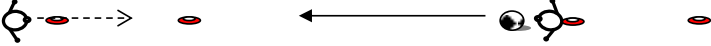
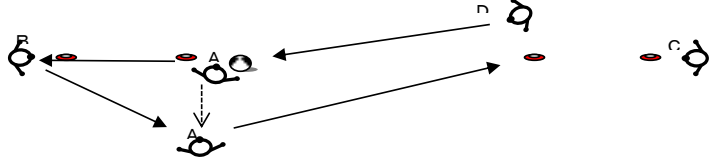
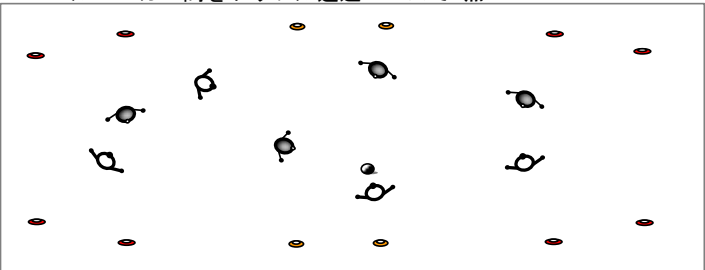


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2012年10月4日(木) 18:00 ~ 20:00				
周りを観る④～ゲーム～		会場	ふれんど平尾	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 2. 洞察力 味方の動き出し、スピード 3. タイミング パスを出せる状況を見て動き出す 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、体の向き、ターンの技術 2. 事前の観察 ボールを受ける前に周りの状況・逆の状況を観る 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;"> 1. ポジショニング 周りの状況を見て幅を使う、パスコースの確保、スペースへの走り込み 2. ファーストタッチと体の向き ファーストタッチでの視野の確保、コート全体が観える体の向き 3. プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き </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 2. 洞察力 相手の動き、味方の動き出し、スピード 3. ゴールの意識 </div>					
18:05	【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)						
18:10	ストレッチ・給水						
18:15	【トレーニング①】 ◇パス&コントロール※①②を連続で行う ①内側のマーカーにパスをして移動 ②内側のマーカーでコントロールしてパス  ◇パス&コントロール&ターン※①～③を連続で行う ①内側のマーカーにパスをして移動(D→A) ②Aは内側のマーカーでターンして外側の選手へパス(A→B) ③Aは角度をつけてリターンパスを受けてターンしてパス(B→A→C) 						
18:30	給水						
18:35	【トレーニング②】 ◇4対4の6ゴールゲーム ・ゴールマーカー間をドリブル通過orパスで1点 						
18:55	給水						
19:00	【GAME】8対8						
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】	