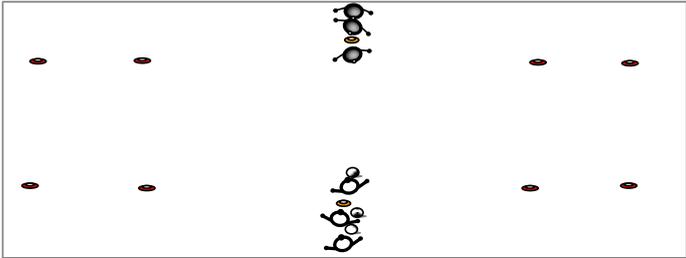
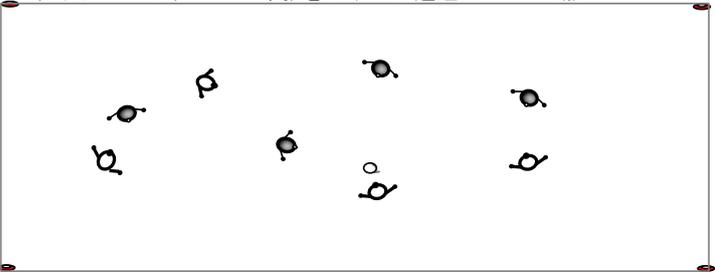


# ☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013年2月7日(木) 18:00 ~ 20:00				
ボールポゼッション②		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 data-bbox="1029 631 1452 907" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール</li> <li>ターンの技術 相手の逆を取る、有効なスペースへ運ぶ</li> <li>プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き</li> <li>積極的な守備&amp;カバー 飛び込まずに相手についていく守備、1st DFのチャレンジ&amp;2人目のカバー</li> <li>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、</li> </ol> </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) ボール回し(3対1)						
18:10	ストレッチ・給水						
18:15	【トレーニング①】 ◇1対1[4ゴール]→1対1+2サーバー						
							
18:35	給水						
18:40	【トレーニング②】 ◇4対4のラインゲーム ・ラインゴール(マーカー間)をドリブル通過orパスで1点						
							
19:05	給水						
19:10	【GAME】 8対8						
19:50	クールダウン&片づけ 解散	<div data-bbox="1029 1066 1452 1323" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き</li> <li>積極的な守備&amp;カバー 1st DFのチャレンジ、他の2人のカバー</li> </ol> </div>					
【成果】							
【課題】							