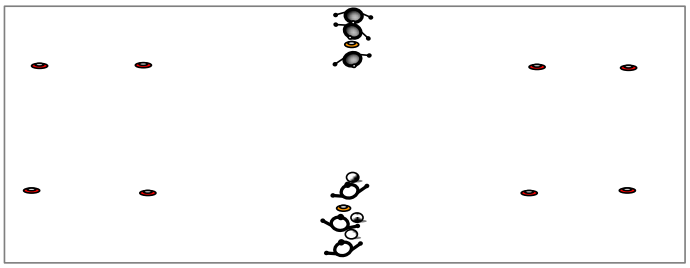
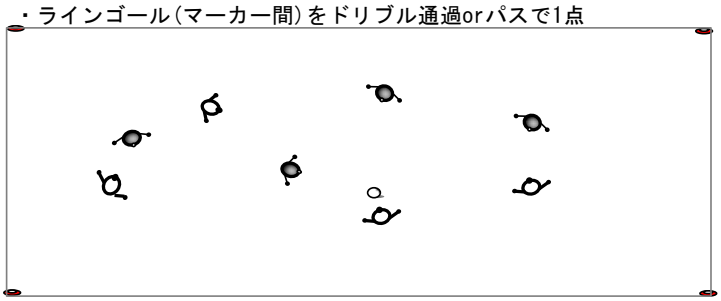
☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】	日時	2013 年 3 月 14 日（木） 18：00 ～ 20：00				
ボールポゼッション～奪われないボール運び～	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	
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） ボールフィーリング	
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]→2対2[4ゴール]※2サーバーあり 	1．ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール 2．ターンの技術 相手の逆を取る、有効なスペースへ運ぶ 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 4．積極的な守備＆カバー 飛び込まずに相手についていく守備、 1ｓｔDFのチャレンジ&2人目のカバー 5．ポジショニング 周りの状況を観て幅を使う、 パスコースの確保、
18:40	給水	
18:45	【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 	1．ポジショニング 周りの状況を観て幅を使う、 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 4．積極的な守備＆カバー 1ｓｔDFのチャレンジ、他の2人のカバー
19:10	給水	
19:15	【GAME】 8対8	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．ポジショニング 幅、深みを意識したポジション パスコースの確保、スペースへの走り込み 3．ゴールの意識
19:50	クールダウン＆片づけ 解散	

[成果]

[課題]