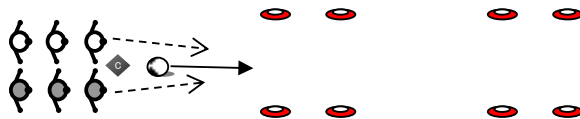
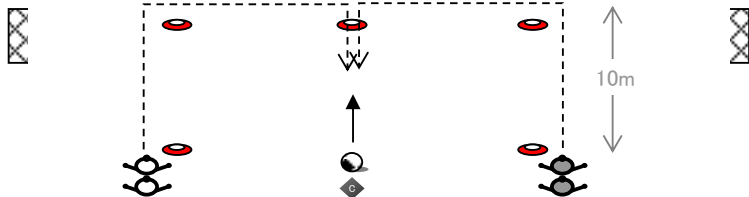


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】 コミュニケーション ボディコンタクト		日時	2012 年 4 月 11 日 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	小作
TIME	MENU					KEY FACTOR	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明（約束ごと）、スタッフ紹介					1. 稲城代表としての意識確認 2. やる気、真剣度チェック	
19:15	【Warming UP】 ● リフティング（交互・逆足・移動） ※ 次回から交互で移動できない選手はトレーニングに参加できない。 ● しっぽとり（チーム対抗戦）						
19:35	ストレッチ・給水						
19:40	【Training①】 ショルダーコンタクト、片足相撲を準備として、ボディコンタクトへ ①ボールに触らずボールキープする（相手にボールを触らせない）  ②投げたボールが2バウンドするまで触れない、1対1からゴールへ					1. 体をうまく使う （体軸、バランス） 2. 遠い足でボールキープ 3. 相手の意識（周りを観る）	
20:00	給水						
20:05	【Training②】 1対1（2面） 笛でスタートしボールを取り、逆方向のゴールへシュートする。 						
20:20	給水					1. 素早くボールに寄る 2. 体をうまく使う 3. 相手の意識（周りを観る） 4. ゴールへの意識	
20:25	【GAME】 ダブルフィールド（4対4×2） フィールド外は4、5名になるはず						
20:50	クールダウン＆片づけ						
21:00	解散						
		選手	人の動き		----->	マーカー	
		ボール		ボールの動き		—————>	

[成果]

[課題]