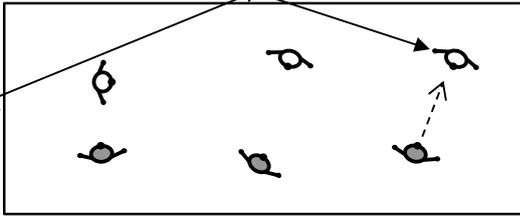
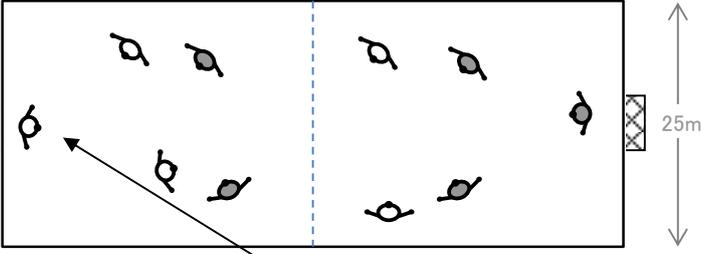


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013年 5月16日(木) 19:00 ~ 21:00				
守備 ボールを奪う		会場	学年	担当	小作		
TIME	MENU			KEY FACTOR			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 1. 相手を観る、予測する 2. 前後左右のステップワーク ボールを奪いに行くことを促す 粘り強い守備 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 1. オンとオフのポジショニング 2. 予測とアプローチ 3. ステップワーク 4. 攻守の切り替え </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. オンとオフのポジショニング 2. 予測とアプローチ 3. ステップワーク 4. GKとコミュニケーション 5. あきらめない守備 6. 攻守の切り替え </div>			
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互・逆足・移動) ※ 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。 ● 1対1 + 1の鬼ごっこ 最初は手で、途中から足に						
19:30	ストレッチ・給水						
19:35	【Training①】 3対3 + サーバー ラインゴール 						
19:55	給水						
20:00	【Training②】 2対2 + 2対2 + GK 						
20:20	給水						
20:25	【GAME】 8対8 + GK 全面使用、3チーム						
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	—————>		

[できたこと]

[次に頑張ること]