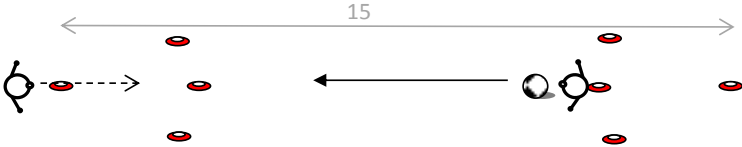
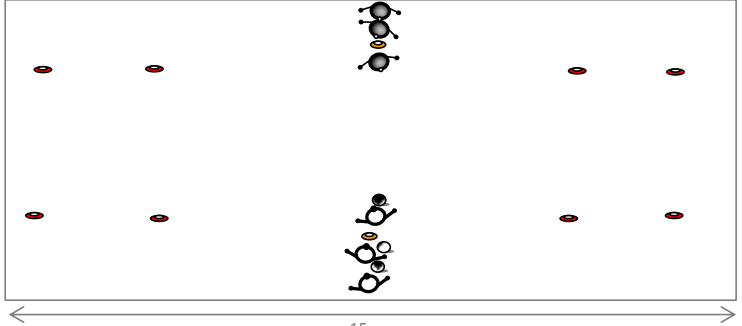


☆トレーニング計画表☆

氏名 _____

【テーマ】		日時	2013 年 6 月 22 日 (木) 18:00 ~ 20:00			
周りを観る①パス&コントロール		会場	学年	U-10	担当	草野
TIME	MENU	KEY FACTOR				
18:00	集合、挨拶、出欠確認	稲城トレセンの心得				
18:05	【ウォーミングアップ】 リフティング（左右60回・逆足20回・移動40m）・ストレッチ					
18:30	【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逆側に移動 ②内側のマーカーでコントロールしてパス 	【KEY FACTOR】 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. パスの質 キックの精度、パススピード				
18:55	【トレーニング②】 ◇1対1→2対1 ・守備側からパスをして1対1（2対1） ・ゴールマーカー間をドリブル通過 	【KEY FACTOR】 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				
19:15	【ゲーム】 クアトロゲーム （4対4or5対5）	【KEY FACTOR】 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 ゴールを見る、シュートを打つ				
19:45	クールダウン・片づけ					
[できたこと・できなかったこと]						
[次ががんばること]						