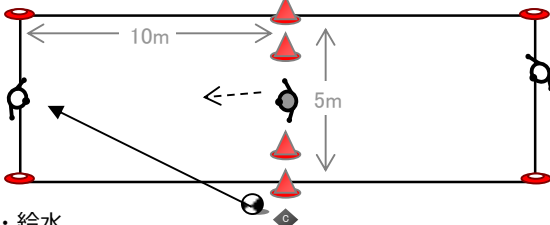
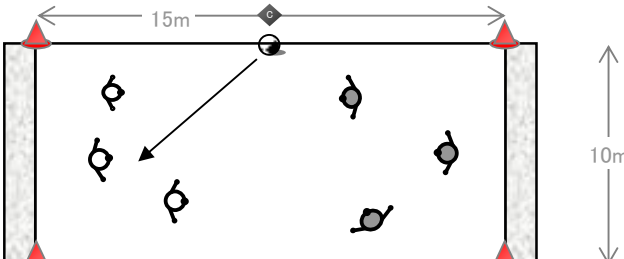
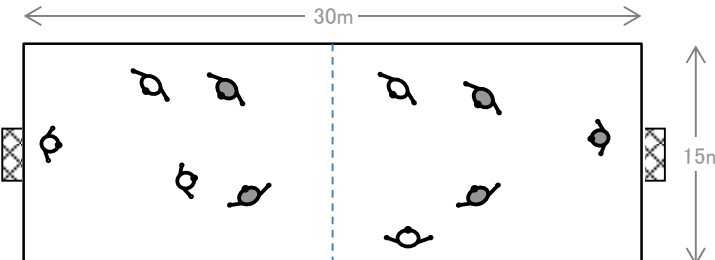


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013 年 7月 4 日 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00					
ボールを奪う②		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					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		
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 逆サイド選手は後方ラインから前に出ない 							
19:25	ストレッチ・給水							
19:30	【Training①】 3対3 ラインゴール (2面使用) 					1. オンとオフのポジショニング 2. 予測とアプローチ(奪いに行く) 3. ステップワーク 4. 攻守の切り替え (奪われたら奪い返す) ボールを奪いに行くことを常に促す		
19:55	給水							
20:00	【Training②】 2対2 + 2対2 + G K (2面使用) 							
20:20	給水					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. G K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		
20:25	【GAME】 8対8 + G K 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	> >>	コーン		
						コーチ		

[できたこと]

[次に頑張ること]