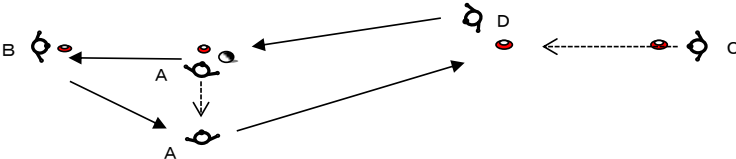
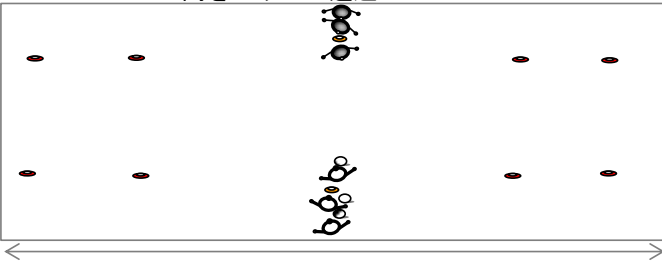


☆トレーニング計画表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013 年 7 月 11 日 (木) 18:00 ~ 20:00				
りを観る・観ておく②パス&コントロール		会場	ふれんど平尾	学年	U-10	担当	草野
TIME	MENU				KEY FACTOR		
18:00	集合、挨拶、出欠確認				【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. キックの精度と強さ パスの質 5. 事前の観察 ボールを受ける前に周りの状況・逆の状況を見る		
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						
18:20	【トレーニング①】 【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移動②内側のマーカーでコントロールしてパス  ◇パス&コントロール&ターン※①～③を連続して行う ①内側のマーカーにパスをして移動（D→A） ②Aは内側のマーカーでターンして外側の選手へパス（A→B） ③Aは角度をつけてリターンパスを受けてターンしてパス（B→A→C） 						
18:40	【トレーニング②】 ◇1対1+2サーバー ・守備側からパスをして1対1+2サーバー ・ゴールマーカー間をドリブル通過  15m				【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 飛び込まずに相手についていく守備		
19:00	【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		
20:50	クールダウン・片づけ						
【できたこと・できなかったこと】							
【次がんばること】							