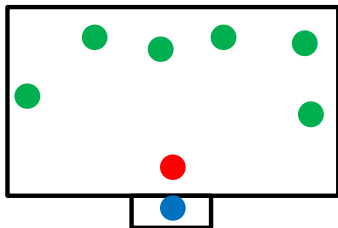


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013 年 8 月 22 日 (木) 10:00 ~ 12:00				
全員でゴールキーパー		会場	南多摩G	学年	U-10	担当	高延
TIME	MENU			KEY FACTOR			
10:00	集合・あいさつ・出欠確認			1. キャッチング ボールに手の平を見せる 2. スローイング 1. 集中力 一つのボールに拘らない 2. タイミングと感性 ボールを投げる方向、タイミング、強さ、二人が息を合わせないとで 1. 足から落ちない 2. 体を伸ばさずコンパクトに着地 ●がボールを左右前後に(パスで)大きく動かす ●はGK、ボールの位置に合わせてポジションを移動する ●はGKが線上にいるかを声でアドバイスする GOの掛け声で●はシュート(ゴールを奪う) 全員でローテーション、2コートで行う 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 4. GK			
10:05	【ウォーミングアップ】 リフティング(交互60回・逆足30回・移動40m)						
10:10	ストレッチ・給水						
10:15	【トレーニング①】 1. キャッチングとスローイングの基本 2人一組のペアを作り交互に捕る、投げるをトレーニング ※以降、GKお届け隊によるデモを行う 2. お手玉 ペアはそのまま、サーバーとパサーを決め、サーバーはボールを頭上に投げ、ボールが空中に浮いている間にパサーがサーバーにボールを投げ、そのボールをキャッチしてすぐパサーに返す、サーバーは頭上に投げたボールを捕る。 ボールを3個にして交互にサーバーとパサーを行う。 3. セービング セービングの基本を学ぶ。 ペアはそのまま、置いたボールに触れないように横飛びでキャッチ。						
10:45	給水						
10:50	【トレーニング②】 GKのポジショニングとは何か ゴールの中央とボールを結んだ線上にいるかをプレゲームを通して学ぶ。						
11:20	給水						
11:25	【GAME】8対8						
11:55	クールダウン&片づけ						
12:00	解散						

【成果】

W-up

トレ①

トレ②

GAME

【課題】