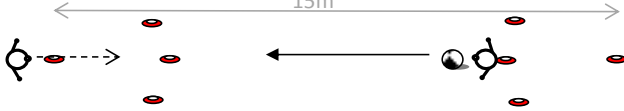
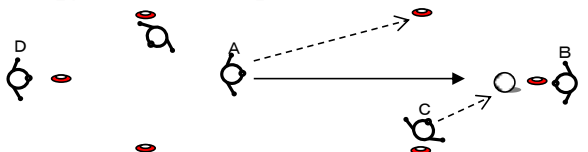
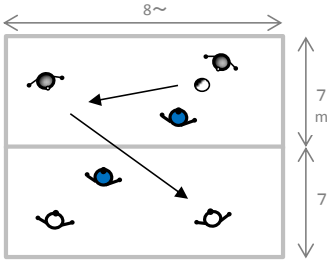


☆トレーニング計画表☆

FP:26名 氏名

【テーマ】		日時	2013 年 9 月 26 日 (木) 18:00 ~ 20:00				
周りを観る・観ておく③パス&コントロール（駆け引き）		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						
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 ボールコントロール						
18:20	【トレーニング①】 ◇パス & コントロール→2対1  ①AはBへパスをした後にマーカーへサポートに入る ②Bはボールを受けたらCをドリブルかワンツースで抜く ③CはBがボールを受けたらDFとしてアプローチをかける ④BはCを抜いたらDへパスをしてマーカーにサポートへ入る 				【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 5. プレーの選択 ドリブル突破、ワンツース突破 6. 駆け引き		
18:40	【トレーニング②】 ◇4対2（2対1+2対1） 各ゾーンに攻撃2人、守備1人 攻撃は前方のゾーンへパス 守備側はボールを奪ったら交代 						
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】 リフティング 左右60回 逆足20回 移動40m ※出来た項目に○							
【次がんばること】							