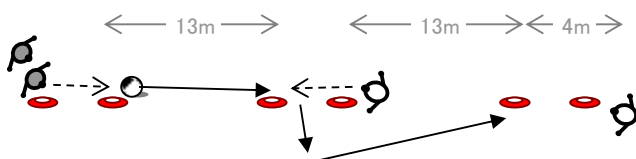
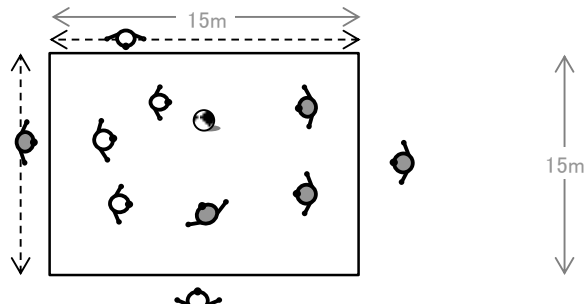
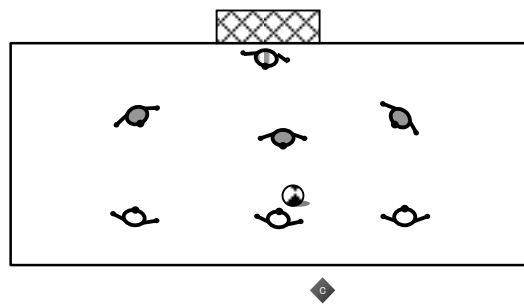


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】	日時	2013年 10月17日(木) 19:00～21:00				
	周りを観る②	会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当
TIME	MENU					KEY FACTOR
19:00	集合・あいさつ・出欠確認					1. 観ておく、観る 2. ボールコントロール (ファーストラップの質)
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。 ● 多彩なターン 後方マーカーから前方マーカーでパスを受けて180度ターンする。 外の選手にパスをする。 					
19:25	ストレッチ・給水					1. 観ておく、観る、予測する 2. 声の質 (特にゴールマン) 3. 逆サイドの意識 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 (年間のテーマ)
19:30	【Training①】 3対3 + ゴールマン×2 (2面使用) 黄色は縦、オレンジは横の移動を繰り返す。 					
19:55	給水					
20:00	【Training②】 3対3 + GK (1/2コート 2面使用) D Fはボールを奪ったらライン突破。 					1. 観ておく、観る、予測する 2. オンとオフのポジショニング 3. 逆サイドとスペースの意識 4. ゴールへの意識、シュート 5. GKとコミュニケーション 6. 攻守の切り替え
20:20	給水					
20:25	【GAME】 8対8 + GK 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	コーン
		ボール	ボールの動き	コーン		

[できたこと]

[次に頑張ること]