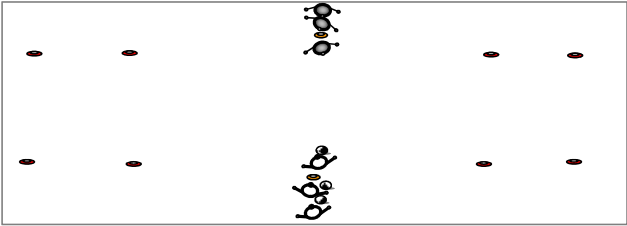
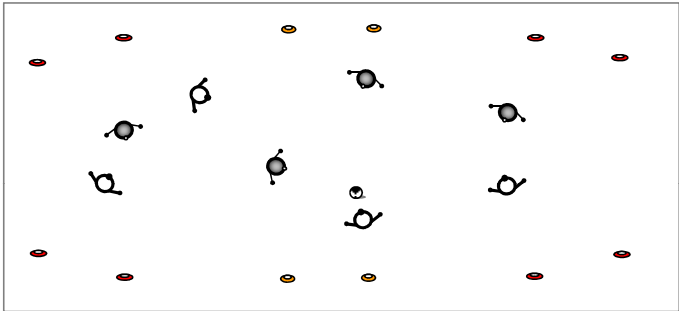


☆トレーニング計画表☆

FP:26名 氏名

【テーマ】		日時	2013 年 11 月 7 日 (木) 18:00 ~ 20:00				
奪う・奪われない		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. 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		
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】 ◇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						
							
18:45	【トレーニング②】 ◇4対4（6ゴールゲーム）				【KEY FACTOR】 1. ポジショニング 周りの状況を見て幅を使う、 パスコースの確保、スペースへの走り込み 2. ファーストタッチと体の向き ファーストタッチでの視野の確保、 コート全体が観える体の向き 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		
							
19:15	【ゲーム】 8対8				【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		
20:45	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○		
[次にかんばること]							