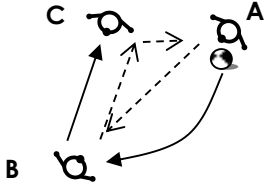
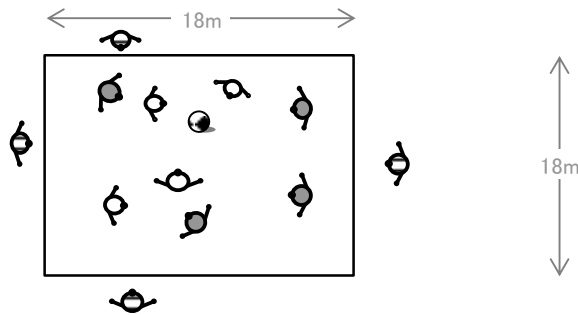
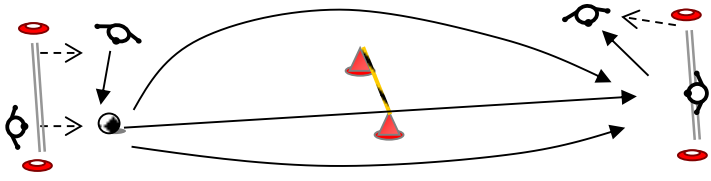


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013 年 11 月 14 日 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00						
パス技術・精度UP		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	小作		
TIME	MENU					KEY FACTOR			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認					1. 観ておく、観る 2. 体の使い方 3. 軸足の位置、向き、柔軟性 ボール軌道から素早く落下点に入る プレイしやすいボールを投げる しっかりとボールをとらえる			
19:05	【Warming UP】 ヘディング・ボレー ● 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。 ● ジャンプヘッド 2人1組 ● ジャンプヘッド・ボレー 3人1組 A : 投げ役、B : ヘディング・ボレー C : キャッチャー A→B→C→A ローテーション 								
19:30	ストレッチ・給水								
19:35	【Training①】 ヘディング (ボレー) ゲーム 4体4 (2面使用) ハンドパスでボール保持、シュートはヘディング (ボレー) でターゲットへ 同じターゲットへの連続ゴールなし 					1. 観ておく、観る、予測する 2. 声の質、コミュニケーション 3. 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)			
20:00	給水								
20:05	【Training②】 正確なパス・キック さまざまなキックでゲートを通す 壁パスからグラウンダー、浮き玉、外側をカーブで (イン、アウト) 					1. しっかりとボールを見る 2. 軸足の位置、向き、柔軟性 3. インパクト 4. 両足を使う			
20:20	給水								
20:25	【GAME】 8対8 + G K 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、ボール 人、人の動き -----> マーカー コーン ボールの動き —————> コーチ ◆			

[できたこと]

[次に頑張ること]