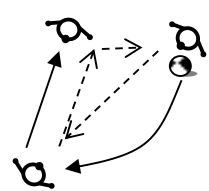
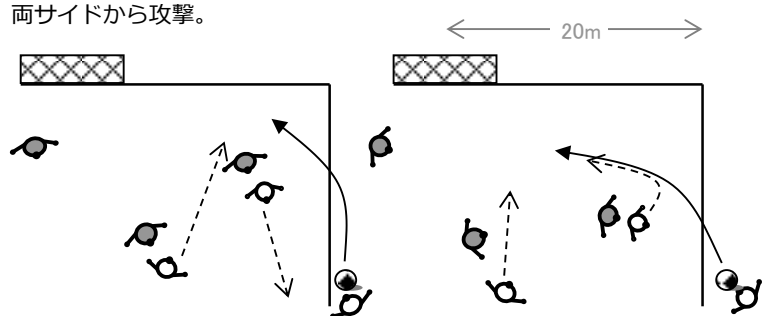
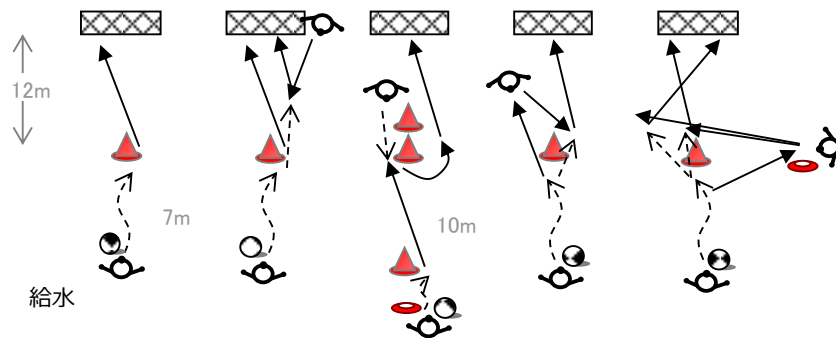


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2013 年 12 月 5 日 (木) 19:00 ~ 21:00							
スローイン・シュート		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 									
19:25	ストレッチ・給水									
19:30	【Training①】スローイン (2面) GKなし スローインから3対3、オフェンスはシュート、ディフェンスはライン突破 両サイドから攻撃。 				1. ファールスローのルール再確認 2. 動き出すタイミング 3. 声の質 4. 走るスピード強弱					
19:55	給水									
20:00	【Training②】多彩なシュート GKあり ①ドリブル ②リフティング~ボレー、ヘディング ③ターン~シュート ④リターンパスからシュート ⑤横パスからシュート 							1. ボール、ゴール、ボールを観る 2. ボールの置きどころ 3. 立足の位置、向き 4. リバウンドの意識 横からのボールを近い足でシュート 自分の前を通過するボールを遠い足で		
20:25	給水									
20:30	【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  ボール  人の動き  ボールの動き  マーカー  コーン  コーチ 					

[できたこと]

[次に頑張ること]