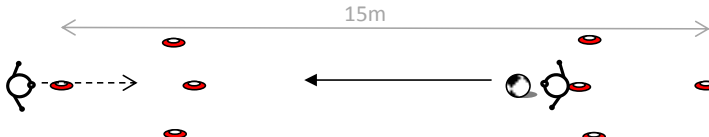


☆トレーニング計画表☆

FP:26名 氏名

【テーマ】		日時	2013 年 12 月 12 日 (木) 18:00 ~ 20:00												
ゲーム形式 (日野招待に向け)		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】 - ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール - 洞察力 味方の動き出し、スピード - タイミング パスを出せる状況を見て動き出す - パスの質 キックの精度、パススピード											
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】 ◇パス&コントロール※①②を連続で行う ①内側のマーカーにパスをして逆側に移動 ②内側のマーカーでコントロールしてパス 														
18:40	【ゲーム】 8人制 [観る・観ておく] ・試合中にいつ、何を観ますか？考えてみよう！ ① ② ③ ④ ⑤			【KEY FACTOR】 - 周りを観る 視野の確保、事前の観察、体の向き - 洞察力 相手の動き、味方の動き出し、スピード - 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」 <table border="1"> <tr> <td>リフティング</td> <td>左右60回</td> <td>逆足20回</td> <td>移動40m</td> <td colspan="4">※出来た項目に○</td> </tr> </table>								リフティング	左右60回	逆足20回	移動40m	※出来た項目に○			
リフティング	左右60回	逆足20回	移動40m	※出来た項目に○											
「次ががんばること」															