

# ☆トレーニング計画表☆

FP:26名 氏名

【テーマ】		日時	2013 年 1 月 19 日 (日) 15:00 ~ 17:00										
シュート		会場	若葉台公園	学年	U-10	担当	草野						
TIME	MENU		KEY FACTOR										
15:00	集合、挨拶、出欠確認、準備												
15:10	【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												
15:30	【トレーニング①】 ◇パス&シュート BからAへパス→Aはコントロールしてシュート		<div data-bbox="1029 537 1428 862"> <p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボール・ゴール・ボール 移動中の視野の確保、GKの位置</li> <li>2. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール、シュートまでの運動性</li> <li>3. パスの質 強さ、精度、タイミング</li> <li>4. シュートの質 精度、キックの種類、GKとの駆け引き、リバウンドの意識</li> </ol> </div>										
15:55	【トレーニング②】 ◇3対3シュートゲーム		<div data-bbox="1029 907 1428 1254"> <p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ポジショニング 周りの状況を観て幅、ゴールを意識した動き、スペースへの走りこみ</li> <li>2. 積極的なシュート・質 ミドルシュートも含め常にシュートを狙う、精度、GKとの駆け引き</li> <li>3. 積極的な仕掛け ドリブルorパスの判断、駆け引き</li> <li>4. 積極的な守備&amp;カバー</li> </ol> </div>										
16:20	【ゲーム】 4チームゲーム		<div data-bbox="1029 1288 1428 1489"> <p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 周りを観る 視野の確保、事前の観察、体の向き</li> <li>2. 洞察力 相手の動き、味方の動き出し、スピード</li> <li>3. ゴールの意識 ゴールを見る、シュートを打つ</li> </ol> </div>										
16:50	クールダウン・片づけ												
<p>【できたこと・できなかったこと】</p> <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="3">※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○									
<p>【次ががんばること】</p>													