

☆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	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			【KEY FACTOR】 1. ボール・ゴール・ボール 移動中の視野の確保、GKの位置 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 3. パスの質 強さ、精度、タイミング 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		
15:55	【トレーニング②】 ◇3対3シュートゲーム			【KEY FACTOR】 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 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 3. 積極的な仕掛け ドリブルorパスの判断、駆け引き 4. 積極的な守備&カバー		
16:20	【ゲーム】 4チームゲーム			【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		
16:50	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○						
[次がんばること]						