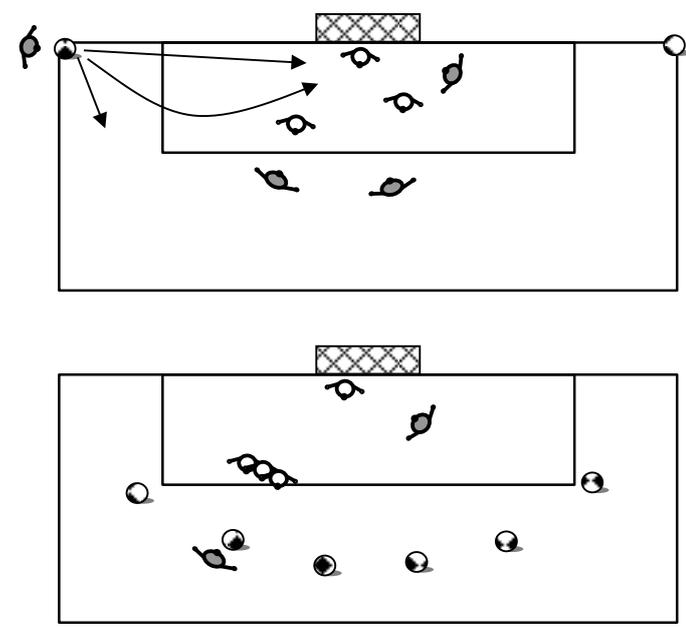


# ☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2014年 1月30日(木) 19:00 ~ 21:00				
多摩招待にむけて①		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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     1. ボールの位置                      2. 体の入れ方                      3. 奪う姿勢                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     1. 多彩な攻撃、アイデア                      2. コミュニケーション                      3. マーク、ポジショニング                      4. GK指示                      (壁の人数、タイミング)                 </div>				
19:05	【Warming UP】 リフティング ~ 1対1対1  3人1組ボール1コ。1分間奪い合い5本。終了時ボールなしは腕立て5。 遠くへ運んでしまう選手が多い場合は、25m×25mでグリッドを設置。						
19:30	ストレッチ・給水						
19:35	【Training】 セットプレイ (CK、FK)  4チーム(1チーム6~7名)に分け、2カ所でトレーニング。  ① CKからゴールを目指す(サイド、攻守、キッカーは5本ずつで交替) ② FKからゴールを目指す(位置、攻守、キッカーは適宜交替)						
							
20:05	給水						
20:10	【GAME】 フルコートゲーム(4チーム、10分×4本)						
20:50	クールダウン&片づけ						
21:00	解散		選手  人の動き  マーカー  ボール  ボールの動き  コーン  コーチ 				

[できたこと]

[次に頑張ること]