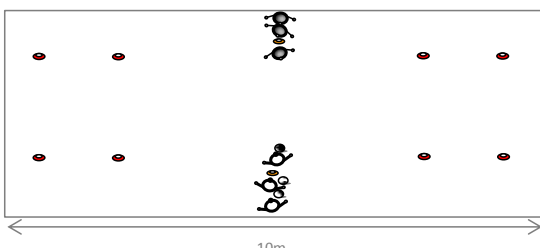
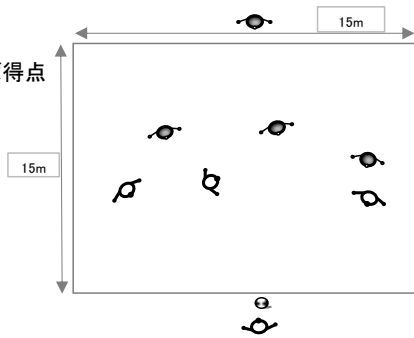


# ☆トレーニング計画表☆

FP:18名 GK:4名

名前

【テーマ】 ①ボールを奪う	日時	2014年5月15日(木) 19:00 ~ 21:00				
	会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	草野

TIME	MENU	KEY FACTOR
19:00	集合、挨拶、出欠確認、稲城トレセンの取組について	
19:10	<b>【W-up】</b> ◆リフティング ①40m移動リフティング(交互) ②逆足 30回 ※①②をクリア出来るまでトレーニングに参加出来ない。	
19:30	<b>【トレ①】</b> ◆1対1(4ゴール) ・マーカーゴール間をドリブル突破 	<b>【KEY FACTOR】</b> 1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 飛び込まずに相手についていく守備 体を入れてボールを奪う 2. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール 3. ターンの技術 相手の逆を取る、有効なスペースへ運ぶ 4. プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き
19:50	<b>【トレ②】</b> ◆3対3+2サーバー ・攻撃方向固定 ・サーバーへパスが通れば得点 ・時間でサーバー交代 	<b>【KEY FACTOR】</b> 1. 積極的な守備 ボールを奪う意識、狙いを持ったポジショニング 2. ファーストタッチ 視野の確保、前を向く 3. ゴールへの意識 常にサーバーを観る、体の向き 4. 積極的な仕掛け ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き 5. ポジショニング 動き出し(動き直し)、サポートの質
20:20	<b>【ゲーム】</b> 8対8	<b>【KEY FACTOR】</b> 1. 積極的な守備 ボールを奪う意識、狙いを持ったポジショニング 2. コミュニケーション
20:50	クールダウン・片付け	

【出来た事・出来なかった事】 自己評価をして(1~5※良く出来た場合は『5』を記入)、内容を具体的に考えて書いてみよう!

	評価	コメント
①リフティングは出来まし		
②練習内容はどうでしたか		
③練習以外はどうでしたか		

【目標】 次の練習日までに自分で取り組める目標を考えよう!

--