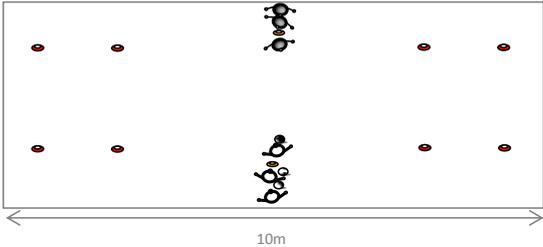
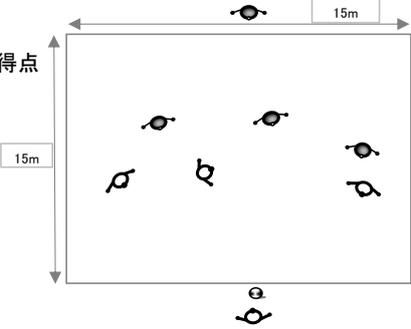


# ☆トレーニング計画表☆

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	<p>【W-up】</p> <p>◆リフティング</p> <p>①40m移動リフティング(交互)</p> <p>②逆足 30回</p> <p>※①②をクリア出来るまでトレーニングに参加出来ない。</p>	
19:30	<p>【トレ①】</p> <p>◆1対1(4ゴール)</p> <p>・マーカーゴール間をドリブル突破</p>  <p>10m</p>	<p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール</li> <li>ターンの技術 相手の逆を取る、有効なスペースへ運ぶ</li> <li>プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き</li> </ol>
19:50	<p>【トレ②】</p> <p>◆3対3+2サーバー</p> <p>・攻撃方向固定</p> <p>・サーバーへパスが通れば得点</p> <p>・時間でサーバー交代</p>  <p>15m</p>	<p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>ファーストタッチ 視野の確保、前を向く</li> <li>ゴールへの意識 常にサーバーを観る、体の向き</li> <li>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</li> <li>ポジショニング 動き出し(動き直し)、サポートの質</li> </ol>
20:20	<p>【ゲーム】</p> <p>8対8</p>	<p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>コミュニケーション</li> </ol>
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!