

☆トレーニング計画表☆		FP:18名 GK:4名		名前		
【テーマ】 ボールを奪う②		日時	2014 年 6 月 12 日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当
TIME	MENU			KEY FACTOR		
19:00	集合、挨拶、出欠確認			【KEY FACTOR】 1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 狙いを持ったポジショニング 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 シュートブロックの対応		
19:05	【W-up】 ◆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。 ③1対1(4ゴール)※リフティングが出来た人から開始(前回のトレ①)					
19:30	【トレ①】 ◆2対2+2対2+GK ・グリッド内で2対2 ・コーンゴール(GK足だけ) ・GKからスタート ・攻撃方向固定 ・グリッド間はパスのみ ・30m(15m+15m)×15m					
20:00	【トレ②】 ◆4対4+GK ・ダブルボックス ・コーチから配球			【KEY FACTOR】 1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 狙いを持ったポジショニング 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 シュートブロックの対応 2. コミュニケーション 指示の声、サポートの声		
20:30	【ゲーム】 ◆9対9			【KEY FACTOR】 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 指示の声、サポートの声		
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たか？						
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】 次の練習日までに関心を持って取り組める目標を考えよう！						

「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！