

# ☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】 ボールを奪う②	日時	2014年 6月19日(木) 19:00～21:00				
	会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当	小作
TIME	MENU					KEY FACTOR
19:00	集合・あいさつ・出欠確認					<ul style="list-style-type: none"> <li>1. やる気、真剣度チェック、技術確認</li> <li>2. 奪う意識と工夫</li> </ul>
19:05	【Warming UP】 ● リフティング（交互、逆足のみでタッチ間を移動） ※ リフティングができない選手はトレーニングに参加できない ※ 全員が早くできてしまった場合はグループリフティング ● しっぽ取り（全員で10m×10m）					
19:20	ストレッチ・給水					<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. ゴールへの意識 ゴールラインを覗る、体の向き</li> <li>3. ポジショニング 動き出し（動き直し）、 サポートの質</li> </ul>
19:25	【Training①】 2対2 + サーバー（2面） ○サーバーから対面を目指す ○サーバーへパスが通ったら 選手が入れ替わる					
19:50	給水					
19:55	【Training②】 4対4 + GK（1/2コート 1面使用） ○GKのキックからスタート ○DFはボールを奪ったらハーフライン突破					<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. ゴールへの意識 ゴールを覗る、体の向き</li> <li>3. 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>4. ポジショニング 動き出し（動き直し）、 逆サイドの意識（特にコートサイズ、幅） オフザボールの動き</li> <li>5. コミュニケーション サポートの声（大きさと質）</li> </ul>
20:20	給水					
20:25	【GAME】 9対9					
20:50	クールダウン&片づけ					選手  人の動き  マーカー  ボール  ボールの動き 
21:00	解散					

【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】 次の練習日までに自分で取り組める目標を考えよう！