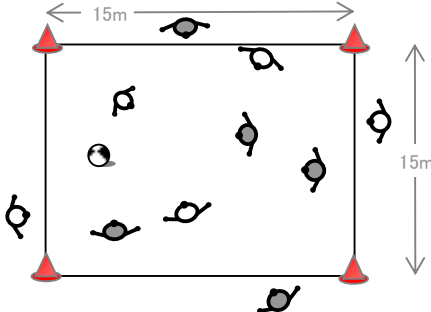


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2014 年 7 月 10 日 (木) 19：00 ～ 21：00				
ボールを奪う③		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				1. やる気、真剣度チェック、技術確認 2. 奪う意識と工夫		
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 ※ できた選手からグループリフティング ● 1対1 → 1対1対1						
19:30	ストレッチ・給水						
19:35	【Training①】 1対1 4ゴール ○マーカーゴールをドリブル突破				1. 積極的な守備 ボールを奪う意識、 素早い寄せから守備 2. ターンの技術 相手の逆をつく、有効スペース 3. プレイの選択 ドリブル、相手との駆け引き		
							
19:55	給水						
20:00	【Training②】 3対3 +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				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. ゴールへの意識 ゴールを観る、体の向き 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 4. コミュニケーション サポートの声（大きさと質）		
							
20:20	給水						
20:25	【GAME】 9対9						
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 		

【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！