

☆トレーニング計画表☆

FP:18名 GK:4名

名前

【テーマ】 日野招待に向けて		日時	2014 年 8 月 7 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		【KEY FACTOR】 - ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール - パスの質 正確なパス、パススピード - プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き - ポジショニング 周りの状況を観て距離感を取る、動き出し（動き直し）、サポートの質 - 積極的な守備 ボールを奪う意識、パスカット					
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							
19:30	【トレ①】 ◆4対2（2対1+2対1） ・グリッド内で2対1 ・グリッド間はパスのみOK ・奪われたチームが守備							
20:00	【ゲーム】 8対8 ①狙いを持った守備 ・守備になった時何を狙いますか？ ・どんなポジションが必要になりますか？ ②ボールを奪わない ・試合中に何を観ますか？ ・どんなポジショニングが必要になりますか？		【KEY FACTOR】 - 積極的な守備&カバー 1st DFのチャレンジ、他の2人のカバー - ファーストタッチと体の向き ファーストタッチでの視野の確保、コート全体が観える体の向き - プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き - コミュニケーション 指示の声、サポートの声※攻守とも					
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】 次の練習日までに自分で取り組める目標を考えよう！								