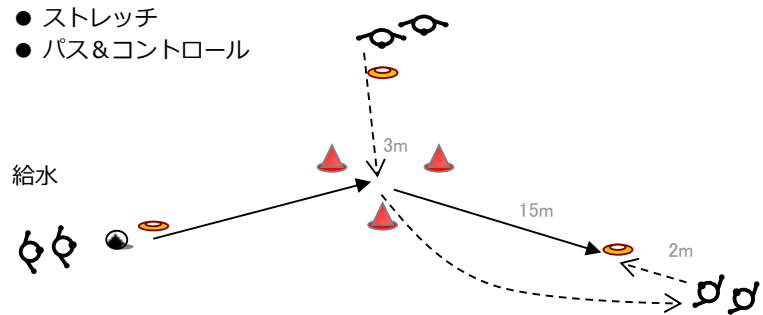
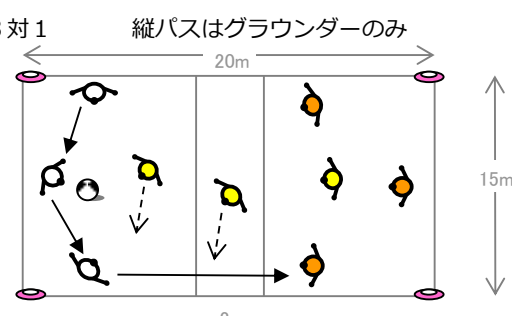
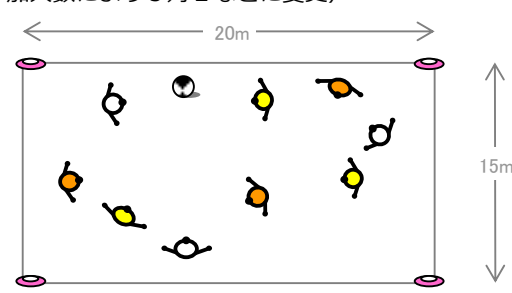


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2014 年 9 月 18 日 (木) 19:00 ~ 21:00					
ポゼッション①		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 ● ストレッチ ● パス&コントロール							
19:25	給水				1. 走り出しのタイミング 2. ファーストタッチ 3. トラップの質 4. コミュニケーション（ボール保持者、第三者） 2人同時にスタートした場合の対応			
19:30	【Training①】 3対1 + 1 + 3対1 縦パスはグラウンダーのみ 							
19:55	給水					1. 積極的な守備 ボールを奪う意識、素早い寄せから守備、プレッシング 2. スペースの意識、飛び込み チャレンジするタイミング 3. 周りを見る 4. コミュニケーション サポートの声（大きさと質）		
20:00	【Training②】 3対3対3（参加人数により5対2などに変更） 							
20:25	【GAME】				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. スペースの意識、飛び込み 3. プレイの選択 ドリブル、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）			
20:45	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！

