

☆トレーニング計画表☆

FP:18名 GK:4名

名前

【テーマ】 ボールを奪われない③ 【駆け引き】		日時	2014 年 10 月 9 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】 1. プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き 2. パスの質 正確なパス、パススピード、タイミング 3. 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 4. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール、遠い足				
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						
19:20	【トレ①】 ◆2対1ライン突破 ・攻撃から守備へパス交換からスタート ・パスは一度だけ						
19:50	【トレ②】 ◆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 ・守備エリアから攻撃エリアへ+1名 ・GKから攻撃エリアへのパスあり		【KEY FACTOR】 1. プレーの選択 ドリブルorパスorシュートの判断、相手との駆け引き 2. ゴールへの意識 常にゴールを観る、体の向き 3. ファーストタッチ 視野の確保、前を向く、遠い足 4. ポジショニング 動き出し（動き直し）、サポートの質				
20:30	【ゲーム】 ◆ハーフコートゲーム(2面)		【KEY FACTOR】 1. プレーの選択 ドリブルorパスorシュートの判断、相手との駆け引き 2. コミュニケーション 指示の声、サポートの声※攻守とも 3. ファーストタッチ				
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！							