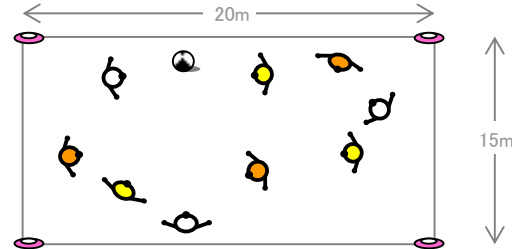
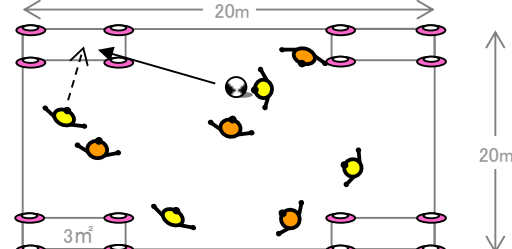


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2014 年 10 月 16 日 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00				
ポゼッション②		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 ● ポゼッション（縦パス）						
19:30	給水 					1. 選手の位置確認、タイミング 2. ファーストタッチ、トラップの質 3. 声の質 4. ボールを奪う意識と姿勢	
19:35	【Training①】 3 対 3 対 3（参加人数により 4 対 4 対 4 などに変更） 慣れてきたら、3 タッチ、2 タッチに制限する。 						
19:55	給水					1. 素早い攻守切り替え 2. 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 3. スペースの意識 チャレンジするタイミング 4. 周りを観る 5. コミュニケーション サポートの声（大きさと質）	
20:00	【Training②】 4 ゴールゲーム 4 対 4 パスを出すときにゴール内にはいけない。 飛び込んでボールコントロールできたら得点。 前半は 4 ゴール共用、後半は攻撃サイドを指定する。 						
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！

--

