

☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】	小平招待大会にむけて	日時	2014年 11月6日(木) 19:00～21:00			
	(パス・コントロール)	会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当
TIME	MENU					KEY FACTOR
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 (追加メンバー紹介)					1. やる気、真剣度チェック、技術確認
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 ※ グループリフティング (2名で移動) ● ストレッチ ● 1対1対1 (ボールを奪う)					
19:25	給水					1. 観ておく、観る 2. パスの質、コントロールの質 3. 動き出しのタイミング ゆっくりでも動きながら、正確にできるようにする。相手の前で一步でもボールに寄って触る。
19:30	【Training】 後方のマーカーから前方のマーカーでパスを受け2タッチでパス。 後方のマーカーから斜め前のコーン前でパスを受け、前を向く角度を変えてターンする。					
	<p>右回り、左回り、フリー</p>					
19:50	給水					
19:55	【GAME】 ● ゴールへの意識、シュートチャンスを逃さない ● 積極的な仕掛け ● ボールを奪う意識、早いプレス					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
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!