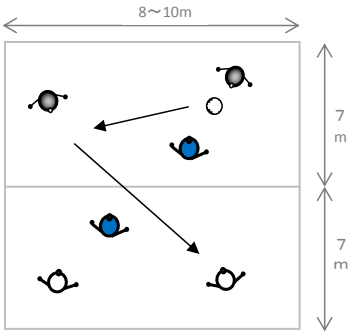
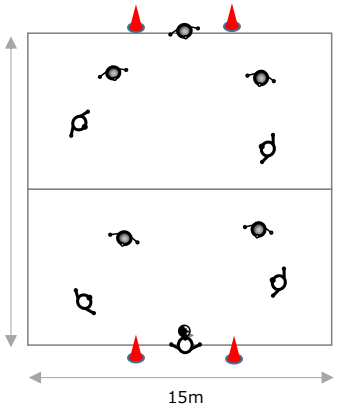
☆トレーニング計画表☆

FP:18名 GK:4名

名前	

【テーマ】	日時	2014 年 11 月 20 日（木） 19：00 ～ 21：00				
奪う・奪われない	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	
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】 ◆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 	【KEY FACTOR】 1．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 2．パスの質 正確なパス、パススピード 3．プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き 4．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 5．積極的な守備 ボールを奪う意識、パスカット
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 5．狙いを持った守備 ファーストアクション、カバーの意識、 狙いを持ったポジショニング
20:30	【ゲーム】 ◆4対4+GK・5対5+GK ・ミニゴール使用(２セット) ・1/4コート(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 視野の確保、体の向き(遠い足)
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！