

☆トレーニング計画表☆

FP:18名 GK:4名

名前

【テーマ】		日時	2015 年 2 月 14 日 (土) ・ 15 日 (日)				
多摩招待U11		会場	旧北貝取小学校 多摩市陸上競技場	学年	U-11	担当	草野
TIME	MENU				KEY FACTOR		
10:30 12:20 14:10	【予選リーグ】2/14 (土) ☆2勝1敗 予選リーグ2位 vs多摩トレセンパープル(○6-2) vs川崎選抜 (×1-6) vs足利ユナイテッド(○2-0)				【KEY FACTOR】 1. 積極的な守備＆カバー 1 s t DFのチャレンジ、他の2人のカバー 2. ファーストタッチと体の向き ファーストタッチでの視野の確保、 コート全体が観える体の向き 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. コミュニケーション 指示の声、サポートの声※攻守とも		
10:00 12:00	【決勝トーナメント】2/15 (日) ☆ベスト8 (1回戦敗退) 1回戦vs八王子選抜(×0-2) フレンドリーvs町田選抜(○1-0)						
【テーマ】 「奪う・奪われない」 ①狙いを持った守備 ・守備になった時何を狙いますか？ ・どんなポジションが必要になりますか？ ・どんな声かけが必要になりますか？ ②ボールを奪われない ・試合中に何を観ますか？ ・どんなポジショニングが必要になりますか？ ・奪われないボールの置き所はどこですか？ ・どんな声かけが必要になりますか？							

【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試合内容はどうか？	
評価	
②試合以外はどうでしたか？	
評価	
【目標】 次のトレーニングまでに自分で取り組める目標を考えよう！	