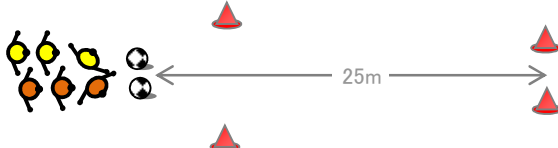
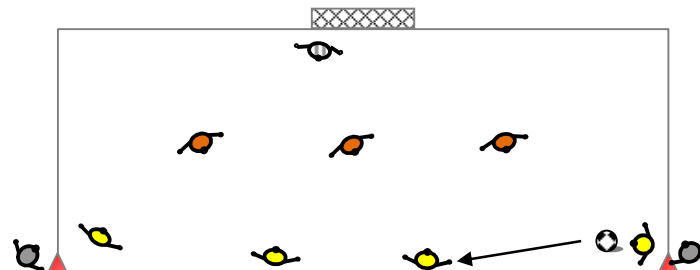
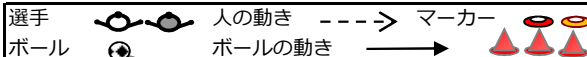


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		ゴール前の攻防 多摩、稲城招待にむけて	日時	2015 年 3 月 5 日 (木) 19 : 00 ~ 21 : 00				
			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		
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 ● 高速ドリブルリレー 人数により3、4チームで。 前方コーンでターンして、手前のコーンまで戻ったら次の人にパスOK。 							
19:30	【Training】 4対3+GK DFはペナルティエリアから、センターラインから横パスでスタート。 攻撃はスペースを使い（ワイド）ゴール前までボールを運ぶ。 チャンスがあればシュートを狙う。1名多いので確実にゴールを奪う。 守備はボールを奪ったら、センターラインサイドにいるゴールマンにパスを通す。 					1. シュートの意識、ゴールへの執着 2. 状況判断 前線へ押し出すための縦パス、スルーパスのための視野 3. オフザボールの動き MF、オーバーラップ、こぼれ球狙い 4. 攻守の切り替え 奪ったあとのスピードと、パスとアタックの判断		
20:05	【GAME】 ●ゴールへの意識、シュートチャンスを逃さない ●ボールを奪う意識、早いプレス							
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】卒業・卒団までに自分で取り組める目標を考えよう！