

☆トレーニングメニュー表☆

氏名 _____

【テーマ】	ボールを奪う②	日時	2015年 5月7日(木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	小作
TIME	MENU		KEY FACTOR				
19:00	集合・あいさつ・出欠確認		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. 稲城代表としての意識確認 2. やる気、真剣度チェック、技術確認 </div>				
19:15	【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 ※ 全員が早くできてしまった場合はグループリフティング						
19:35	ストレッチ・給水		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 飛び込まずに相手についていく守備 体を入れてボールを奪う 2. ファーストタッチ 視野の確保、正確なコントロール 3. ターンの技術 相手の逆を取る、有効なスペースへ運ぶ 4. プレーの選択 </div>				
19:40	【Training①】 1対1 2ゴール ○マーカーゴールをドリブル突破						
19:55	給水		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. 積極的な守備 ボールを奪う意識、 狙いを持ったポジショニング 2. ゴールへの意識 ゴールラインを覗る、体の向き 3. ポジショニング 動き出し（動き直し）、 </div>				
20:00	【Training②】 2対2 → 3対3 ○攻撃はゴールを狙う、ディフェンスはライン突破 ○3対3にする際に幅を広げる						
20:20	給水						
20:25	【GAME】 9対9（参加人数により調整）						
20:50	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！