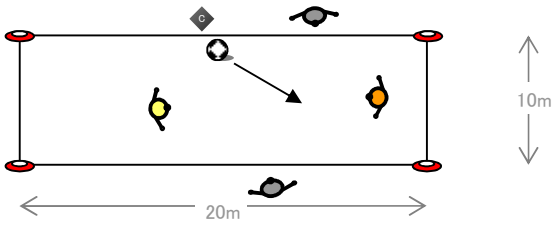
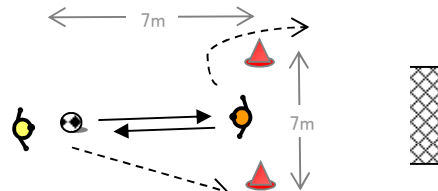


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2015 年 5 月 14 日 (木) 18:00 ~ 21:00				
ボールを奪う③		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	小作
TIME	MENU				KEY FACTOR		
18:00	集合・あいさつ・出欠確認				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		
18:05	【Warming UP】 ● リフティング (①フリー ②利き足のみ ③逆足のみ ④交互胸トラ) ※ リフティング③まで終了しない選手はトレーニング参加不可 ● 1対1対1						
18:35	ストレッチ・給水				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 ドリブル、パスの判断、相手との駆け引き 5. 攻守の切り替え		
18:40	【Training①】 1対1 + 2 ○ライン突破を目指す、フリーマンは2回まで使ってよい						
							
19:05	給水						
19:10	【Training②】 1対1 からシュート ○FWからのボールをDFが返してスタート ○DFは一方のコーンを回り守備、FWは逆のコーン外側を通りシュート				1. 積極的な守備 ボールを奪う意識、早い寄せ 狙いを持ったポジショニング 2. ゴールへの意識 チャンスを逃さない、早い判断 3. ポジショニング		
							
19:35	給水						
19:40	【GAME】						
20:40	クールダウン&片づけ						
21:00	解散						
		選手 ボール 人の動き ボールの動き マーカー					

【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！