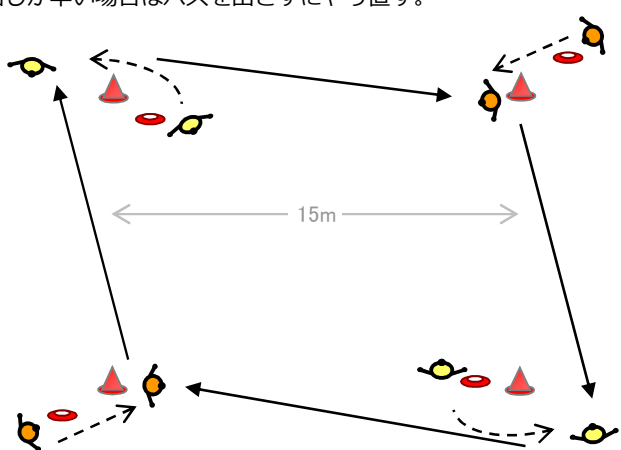


☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		パス&コントロール (日野サマーCにむけて)		日時	2015 年 8 月 6 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				1. やる気、真剣度チェック、技術確認 2. 奪う意識と工夫 1. 状況判断 ファーストラップ、ルックアップ スペースへの走り込み 2. 攻守の切り替え 3. 周り選手の指示 適切なサポート、声の質 1. 状況判断 ファーストラップする方向 パスを受けるタイミング 2. 強いパス ボールコントロール			
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互・逆足・移動) ※ 交互で移動できない選手はトレーニングに参加できない。 ● 6対3 1チーム3名、9名でプレイ。1チームが奪い役、2チームがキープ。 ボールを奪われたチームが奪い役に。							
19:30	ストレッチ・給水							
19:35	【Training】 パス&コントロール 相手の前でボールを受ける。相手の背後に入り込んで受ける。 飛び出しが早い場合はパスを出さずにやり直す。							
								
19:55	給水							
20:00	【GAME】 8対8							
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！