

# ☆トレーニングメニュー表☆

氏名 \_\_\_\_\_

| 【テーマ】   |  | 日時  | 2015年 10月15日(木) 19:00 ~ 21:00 |    |    |  |
|---|--|---|-------------------------------|----|----|--|
| パス&コントロール②  |  | 会場  | 学年                            | 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; margin-bottom: 10px;">                     1. やる気、真実度チェック、技術確認<br/>                     2. 奪う意識と工夫                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     1. トラップの質（位置、強さ）<br/>                     2. 正確なパス、ボールの強さ<br/>                     3. 味方とのコミュニケーション、声の質、的確な指示                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     1. パスを受けるタイミング<br/>                     2. トラップの質（位置、強さ）<br/>                     2. パスの質、コントロールの質<br/>                     3. 周りを観る<br/>                     4. コミュニケーション、声の質                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     1. オーバーラップの意識<br/>                     2. パスを受けるタイミング<br/>                     3. 素早いポジションチェンジ<br/>                     4. パスの質、コントロールの質<br/>                     5. 周りを観る<br/>                     6. コミュニケーション<br/>                     サポートの声（大きさや質）                 </div> |                               |    |    |  |
| 19:05   | 【Warming UP】<br>● リフティング（交互・逆足・移動）<br>※ 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。<br>● 2名1組でコーン間パス<br>● 4名1組でコーン間パス（受け手じゃない人はポスト） |   |                               |    |    |  |
| 19:30   | ストレッチ・給水<br>パス&コントロール  |   |                               |    |    |  |
| 19:35   | 【Training①】<br>1面に7、8名、ボール2個。状況から3個まで増やす。<br>コーンと赤マーカーの間を通す。黄色マーカーから飛び出して受ける。                                      |   |                               |    |    |  |
| 19:55   | 給水   |   |                               |    |    |  |
| 20:00   | 【Training②】 オーバーラップラン<br>1面に8名、ボール2個。パスを出したら受け手の裏まで走る。<br>受け手は落として、オーバーラップした選手に返す。                                 |   |                               |    |    |  |
| 20:25   | 【GAME】   |   |                               |    |    |  |
| 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 <br>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!