

☆トレーニングメニュー表☆

氏名 _____

【テーマ】 最適な判断をしよう	日時	2015年 11月 19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
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。 ● 1+1対1 前半は手で、後半は足でプレイ 左右2か所どちらかのコーン間をドリブル通過。 DFは真ん中からスタート。 逆ライン上に味方には、一度だけパスOK。					
19:30	ストレッチ・給水					1. トラップの質 (位置、強さ) 2. 判断とやり直しの案 3. 正確なパス 4. 味方とのコミュニケーション
19:35	【Training①】 2対1×2 (2面) コート内で2対1。DFに取られないように隣のコートを優先にパス回し。DFはパスカットしてコート外にドリブルすれば交代。					
19:55	給水					1. コミュニケーション 2. ポジショニング・サポート (どこで受けるのか) 3. 体の向き 4. コントロールの質 5. パスの判断と質
20:00	【Training②】 4対2×2 (7対4) ライン上を動いてパスをつなぐ。DFはグリッド内でボールを奪いに行く。攻撃は7人全員がボールに触れることを目指す。奪ったら逆サイドDFにパス。攻撃はコート内に入って奪い返す。					
20:25	【GAME】					1. コミュニケーション 2. 体の向き 3. パスを受けるタイミング 4. 素早いポジションチェンジ 5. パスの質、コントロールの質 6. 周りを観る 7. コミュニケーション サポートの声 (大きさと質)
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】 次の練習日まで自分で取り組める目標を考えよう!