	トレー		Training	by		名前			
SELECT	Training p	olan table	INAGI T	raining Syst	tem	Name			
テーマ Theme	ボー	ボールを奪われない② 日時 2016年 7月							0~11:00
	(ボ-	-ルを失わない)	会場 Locate	稲城市総	洽G	学年 Class	U-11	担当 Coach	長田
時程		メニュ-					ここが重要		
Schedule	Menu						Key factor		
9:00	集合・あいさつ・出欠確認、スタッフ紹介、テーマの確認						・挨拶ができる人とは ・自分のことは自分で		
9:05	【W-up①】 リフティング(交互移動40m・逆足移動40m・インサイドアウトサイド等)						リフティングがクリアできた人から 次のステップに進みます。		
9:15	【W-up②】 ゲリット゛: 15m ①ト゛リフ゛ルをしてマーカーまでボールを運ぶ ②次の人がドリフ゛ルを始めたら 追いかける。						・いかに早く相手の進路、前に出るか。 ・主導権は、誰か。		
9:25	近いがける。 【トレーニング①】 1VS1 グリッド:15m ①ボールを転がし、止まるまで体を ぶつけてボールを確保する。 ②ボールが止まったらゴール間を ドリブル通過						・奪われないためのポジショニング。 ・体をぶつけることを怖がらない。 ・相手から遠い位置でのボールキープの意識。 ・有効な手の使い方。 ・体を使ったブロック。(低い姿勢、膝や腰)		
9:55	【トレーニング②】 1vs1 (7人/チーム) がリッド: 20m ①ボールをキープしつつ、 周りの味方にパス ②パスを受けたら出し手と交代 (リターンパスなし)						 ・周りを見ておく。 ・ボールを奪われないための体の向き。 ・フェイントの活用。 ・受け手の声出し(コミュニケーション) ・奪われたら切り替えて、奪い返す。 		
10:15	【ゲーム】4VS4+GK						TR①、TR②でトレーニングしたことを 使ってゲームを通して、自分をアピール		
10:45	【片付け】片付け、着替え してください。 してください。 してください。 してください しんこう しゃくがく しゃく しゃくがく しゃくがく しゃくがく しゃくがく しゃくがく しゃくがく しゃくがく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃ								
11:00	【解散】								
		できなかったことは何ですか(ことは何ですか(ありますか)? 次の目標を具体				的に教えて	ください	١,٥
		何が、どうして(なぜ)できなかったか? 何をどのように					しますか?)	
リフティング									
トレーニング									
ゲーム									