



テーマ	守備 (ボールを奪う④)	日時	2017年 6月 22日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認					<ol style="list-style-type: none"> 1. トレーニングレポート必須 2. 当日のトレーニング内容確認しておく
19:05	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。更にできる人はインサイド・アウトサイド等) ● 全員早くできた場合は、パス&コントロール 2名1組強いボールを蹴る、受ける ◇ストレッチ&給水					
19:35	【Training①】 1対1+鬼1 コーンゴール突破もしくは味方にパス ○コーチからの配球で 1対1スタート					<ol style="list-style-type: none"> 1. 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(できないと次へは進めない)。
19:50	【Training②】 2対2+2対2+G K ・プレーエリア限定 ・コーチからの配球					<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極的な守備 早い寄せからの守備の対応 粘り強い守備 体を入れてボールを奪う 2. ステップワーク 相手の前後、左右のステップワークに
20:15	【GAME】 8対8 (参加人数により変更)					<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極的な守備 ボールを奪う意識 (攻撃への準備) 狙いを持ったポジショニング (ボールと相手を観るポジション) 2. コミュニケーション G Kとの連携 プレーヤー同士の声掛け 3. ポジショニング 動き出し (動き直し)、
20:40	クールダウン&片づけ					
21:00	解散					

選手 人の動き - - - - -> ボールの動き - - - - -> ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう!

出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
リフティング・パス&コントロール		
トレーニング		
ゲーム		
上記以外はどうでしたか?		

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....