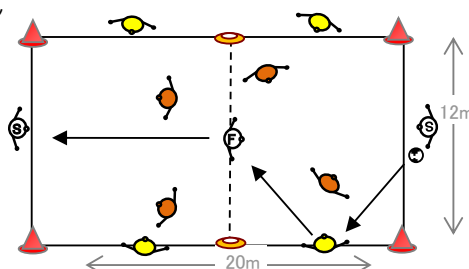
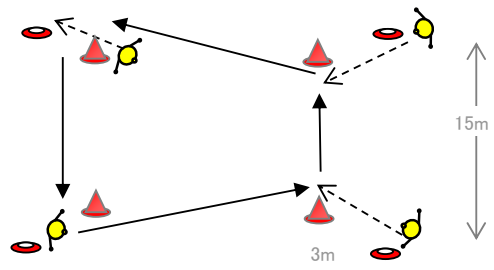




テーマ	パス&コントロール②	日時	2017年 7月 27日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu					Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認					<ol style="list-style-type: none"> 1. トレーニングレポート必須 2. 当日のトレーニング内容確認しておく
19:05	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。更にできる人はインサイド・アウトサイド等) ● ストレッチ & 体幹トレ 					
19:35	【Training①】 パス&コントロール (様々なコントロールからのパス) ① 外側のマーカーからスタート、コーンへのパスを前方向にコントロールしてパス。 ② 内側のコーンから外側のマーカーにステップし、遠い足でコントロールしてパス。					<ol style="list-style-type: none"> 1. パスとコントロールの質 強いパス、ボールの置きどころ 2. 動き出しのタイミング マーク (コーン、マーカーをDFと見立てる) を外す 3. 観る ボール、相手、スペース
19:50	【Training②】 4対4+1フリーマン+2サーバー ・ 攻撃側は、攻撃方向を意識してボールを失わずにサーバーからサーバーへ運ぶ。					
20:15	【GAME】 9対9 (参加人数により変更)					
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

.....