
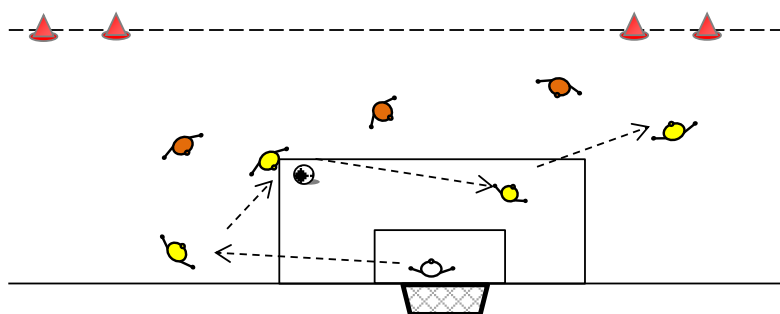




テーマ	日野サマーカップの振り返り	日時	2017年 9月 28日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当

Time	Menu	Key Point
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ ユニ回収 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 稲城代表としての意識確認</div>
19:05	【Warming UP】 ● 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) ● パス&コントロール (3人1組、後ろの人の合図でコントロールする)  ◇ 体幹&ストレッチ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. 正確なパス、ボールの強さ 2. トラップの質 (位置、強さ) 3. 観る 受け手、出し手のタイミング </div>
19:40	【Training】 4対3 ビルドアップ&高い位置からのプレッシング ○ 守備側は攻撃側のプレッシャーをかわし、サイドチェンジまたはサイド突破をめざしコーンゴールを狙う。 ● 攻撃側は声を掛け合い、連動して守備側からボールを奪いゴール狙う。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. パスとコントロールの質 (テンポ) 2. 攻撃方向への意識 3. 観る ボール、味方、相手、スペース 4. コミュニケーション </div>
20:10	【GAME】 9対9 (参加人数により調整) 課題を意識しながらゲームを行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1. ボールを奪う、ボールを奪われない 2. 予測する 3. 正確なパス、コントロール </div>
20:50	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 (よかったです)) 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
