



テーマ	ポゼッション①	日時	2017年 11月 30日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	大石
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ <b>ユニ回収</b> 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認					1. 稲城代表としての意識確認	
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● 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 ・ 次のプレーがしやすいところにパスをだす。パスした場所へ移動する。					1. 正確なパス、ボールの強さ 2. コントロールの質 (位置) 3. 観る (スペース)	
19:35	<b>【Training】</b> 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長軸方向に運ぶ。					1. パスとコントロールの質 (テンポ) 2. サポートの質 3. 観る (ボール、味方、相手、スペース)	
20:10	<b>【GAME】</b> 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。					1. 観る 2. パスとコントロールの質 3. ポジショニング (体の向き) 4. コミュニケーション	
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

.....

.....