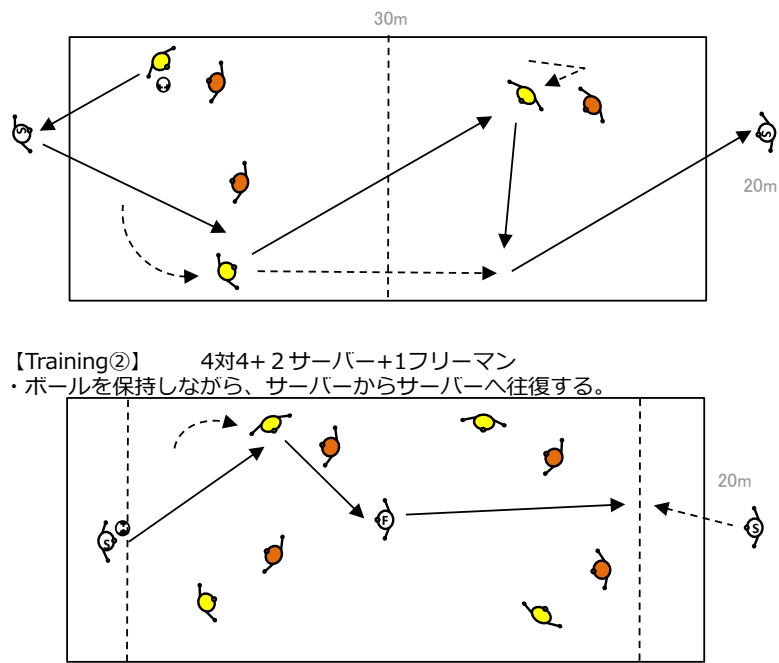




テーマ	ポゼッション③	日時	2018年 2月 1日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当

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"> <li>1. トレーニングレポート必須</li> <li>2. 当日のトレーニング内容確認しておく</li> </ol>
19:05	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。他インサイド・アウトサイド等) ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける 4名1組でトライアングルパス回し	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)。</li> </ol>
19:35	<b>【Training①】 3対3+ 2 サーバー</b> ・ 攻撃方向意識しながら、マークを外しボールコントロールの質を上げる	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. パスとコントロールの質 狙いを持ったコントロール 次のプレーがしやすいパス</li> <li>2. 観る ボール、相手、スペース</li> <li>3. 良い準備 動き出し、体の向き、コミュニケーション</li> </ol>
19:50	<b>【Training②】 4対4+ 2 サーバー+1フリーマン</b> ・ ボールを保持しながら、サーバーからサーバーへ往復する。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備 ボールをもらう前の動き 観る、観ておく (ボール、相手、スペース)</li> <li>2. パス&amp;コントロールの質 動きながらのコントロールの質</li> <li>3. コミュニケーション プレーヤー同士の声掛け</li> <li>4. ポジショニング 動き出し (動き直し)、サポートの質</li> </ol>
20:15	<b>【GAME】 8対8 (参加人数により変更)</b>	
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

.....