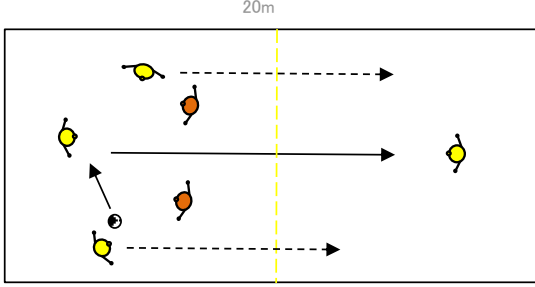
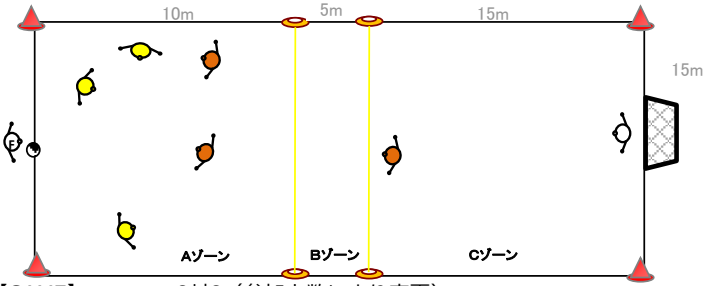




テーマ	ポゼッション③	日時	2018年 3月 15日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当

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	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 (3人1組、後ろの人の合図でコントロールする) 	<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)。
19:30	<p>【Training①】 ボールポゼッション 4対2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ オフェンスはディフェンス間のギャップにパスを通して隣のゾーンへ ・ ディフェンスは背後のオフェンスのポジションを常に確認 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 観る ボール、相手、スペース 2. パスとコントロールの質 狙いを持ったコントロール パスの強弱 3. ポジション
19:50	<p>【Training②】 3対3+G K+1フリーマン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ オフェンスはドリブルしながら別のゾーンに入らなければならない ・ CゾーンのディフェンスはボールがBゾーンに入った場合はアプローチに行ける ・ オフェンスも、ボールが他のゾーンに入ればゾーンチェンジすることができる 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備 観る、観ておく (ボール、相手、スペース) 2. パス&コントロールの質 動きながらのコントロールの質 3. コミュニケーション プレーヤー同士の声掛け 4. 相手の意図する方向へ誘導 外なか中なかのよう誘導すべきか
20:15	【GAME】 8対8 (参加人数により変更)	
20:40 21:00	クールダウン&片づけ 解散	

選手 人の動き ボールの動き 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

.....

.....