



テーマ	守備 (ボールを奪う②)	日時	2018年 5月 10日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	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					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
19:15	【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 2名1組強いボールを蹴る、受ける ストレッチ&給水					
19:35	【Training①】 ~1対1 ボールを奪う~ ・ディフェンスから対角線のパスをオフェンスに出してスタート。 ・パスが出たと同時にディフェンスは奪いに行く ・オフェンスはディフェンスの動きを観ながらタッチラインをドリブル通過 ・ディフェンスは奪ったらタッチラインまでドリブル通過 					・ドリブルのコースを限定する ・ボールが足元から離れる瞬間を狙う ・抜かれてもいよいよ重心を後ろに残しながら寄せる ・オフェンスのトラップミスは奪いに行く
19:55	【Training②】 ~1対1 シュートあり~ ・オフェンスはドリブルでどちらかのマーカーを通過したらシュート ・オフェンスがボールをタッチしたらスタート ・ディフェンスは早い寄せとコースを限定しボールを奪う 					
20:15	【GAME】 8対8 (人数により変更)					
20:50	【片づけ】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
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

.....

.....