



テーマ	みんなでゴールキーパー①	日時	2018年 7月 21日 (土) 14:00 ~ 17:00			
		会場	稲城市総合グラウンド	学年	U10 女子	担当
Time	Menu					Key Point
14:00	集合・あいさつ・出欠確認					1. リフティング基本レベルチェック
14:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。					
14:20	本日のテーマ					1. コーディネーション能力 U12にて獲得したい動作を確認する 両手を自由自在に使えるようにする 2. 基本姿勢 身体の正面でボールをキャッチする 相手選手からボールが離れる瞬間に構える オーバー / アンダー ハンドキャッチの判断 3. 正確なパス オーバー / アンダーアームスローを確認する ハーフボレー / サイドボレーキックを確認する 4. 周りを観る、声を出す
14:25	【Training①】 ボールフィーリング ①グリッド内を様々な動きをしながらボールフィーリング (ボール1人1個) ②ボールを半分にし、2人1組で様々なパス&キャッチ					
15:00	【Training②】 基本姿勢、ステッピング、ローリングダウン ①全員でシュートを打たれる瞬間の基本姿勢について確認する ②4人1組で、サイドステップ、クロスステップの確認 (距離を伸ばす) ③ローリングダウンについて、皆で体験し、怪我をしないフォームを確認する					1. 基本姿勢 身体の正面でボールをキャッチする シュートが打たれる瞬間に構える、準備する 2. ステッピング サイド / クロスステップの判断 ボールとゴールを見ながら素早い移動 3. キャッチング オーバー / アンダーハンドキャッチの判断 弾いた後の素早い対応
15:40	【GAME】※一度ボールキャッチしたら、味方にパスをしてGK交代					
16:30	クールダウン&片づけ ~ 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
Training① ボールフィーリング		
Training② 基本姿勢、ステッピング ローリングダウン		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....