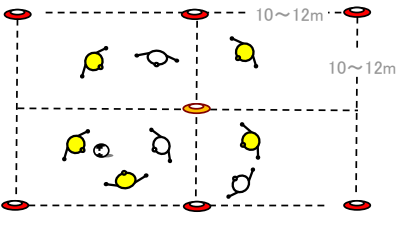
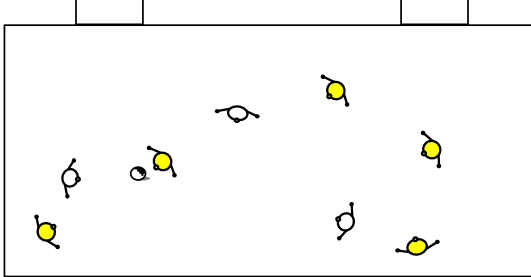




テーマ	昭島招待大会の振り返り	日時	2018年 9月 13日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	大石
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ <b>ユニ回収</b> 前回のトレーニングレポート提出、本日のテーマ確認					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">             1. トレーニングレポート必須              2. 当日のトレーニング内容確認しておく           </div>	
19:15	<b>【Warming UP】</b> ● リフティング (交互移動40M、逆足移動40M。更には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	<b>【Training①】</b> ~5対3 ボールポゼッション~ ・黄5人がポゼッション、白3人がディフェンス ・ディフェンスは1つのグリッドには1人しか入れない ・黄は数的優位を生かしてボール保持 ・黄が1つのグリッドからボールを出す場合、ダイレクトパスのみ可  					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           ・黄は周囲の状況を確認             ・ディフェンスはコミュニケーション取りながらパスコースを消す。         </div>	
19:55	<b>【Training②】</b> ~5対3or4 ダイレクトパスを意識したミニゲーム~ ・オフenseはどちらかのゴールにシュート ただし、シュートはダイレクト+ダイレクトのみ ・デフェンスはドリブルでラインを突破すればゴール (ラインゴール)  						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           ・オフenseはシュートまでのイメージを皆で共有する             ・オフenseは奪われたら早い寄せで相手の自由を奪う             ・デフェンスはコミュニケーション取りながら         </div>
20:15	<b>【GAME】</b> 8対8 (人数により変更)						
20:50	<b>【片づけ】</b> ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え						
21:00	<b>【解散】</b>						

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

---



---



---