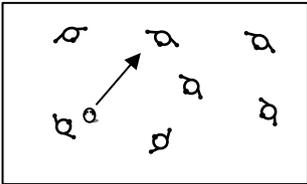
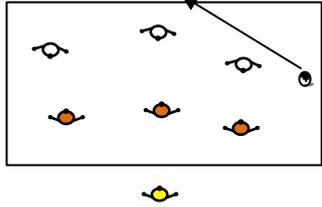




テーマ	ボールを奪う③	日時	20121年 2月 18日 (木) 18:15 ~ 19:45				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	瀬尾 充弘
Time	Menu					Key Point	
18:15	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス						
18:20	【Warming UP①】 ● リフティング (交互で40m) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない					1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルである	
18:25	【Warming UP②】パス&コントロール 守備の対応 					1. ボールを奪う意識 (間合いを詰める) 2. ステップワーク	
18:40	【Training①】3対3 + 2 S 					1. 予測したポジショニングからのアプローチ (ファーストDFの決定) 2. セカンドDFの守備連携 3. ボールを奪う意識 (奪い方の優先順位)	
18:55	【GAME】8対8 (人数により調整)					【ディフェンスの優先順位】 ① インターセプトを狙う ② ファーストタッチの瞬間に奪う ③ 前を向かせない ④ デレイさせる (遅らせる) プレス ⑤ パスコースを限定 (タックル、スライディング)	
19:30	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
W-UP リフティング パス&コントロール 守備の対応		
Training 3対3 + 2 S		
Game		
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

.....

.....

.....