

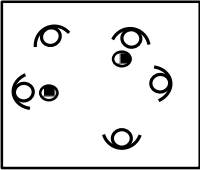
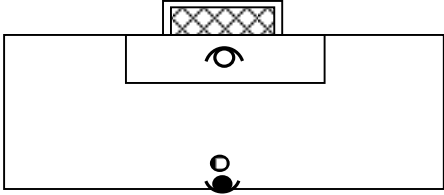
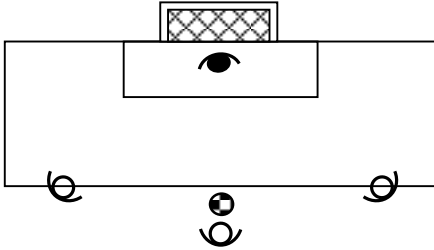
GK トレーニング メニュー

テーマ	シュートストップ(良い準備)
-----	----------------

2014年 7 月 1 日(月) 天候

ヘッドコーチ 貴志 アシスタントコーチ 井出 : 西村

名前	出欠

メニュー	ポイント
<p>①. W-UP</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>・オーバーハンド→アンダーハンド→グラウンダー→フリーの順で展開</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション ・構えの姿勢及びタイミング ・一回で掴む
<p>②. トレーニング1</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div> <p style="text-align: center;">・静止球→持ち出し→キックフェイントの順で展開</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートポジション ・構えの姿勢及びタイミング ・ボールのコースに体を運ぶ ・ステッピングの正確さ、速さ、選択(サイド、クロス) ・プレーの方向 ・安全確実なキャッチング(一回で掴む)
<p>③. トレーニング2</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・スムーズな移動 ・寄せるタイミング ・構えの姿勢及びタイミング
<p>④. ゲーム</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">4vs4+2F+2GK → 4vs4+2GK</p>	
<p>(総合評価 コーチコメント)</p>	