

● トレーニング計画表

【テーマ】		日時	19年 5月10日(木) 19:00~21:00		
目的のあるドリブル		会場	ふれんど平尾	担当	高松
Time	Menu			key Factor	
19:00	<ul style="list-style-type: none"> ・イントロ ①出欠確認 ②練習テーマ 				
19:10	<ul style="list-style-type: none"> ・ アップ ① ポゼッションゲーム (3vs1 or 4vs1) ② 移動式ポゼッションゲーム (グリット8×8) 			<ul style="list-style-type: none"> ・丁寧なパス回し ・ボールを奪われない 	
19:25	<ul style="list-style-type: none"> ・ドリンク 				
19:30	<ul style="list-style-type: none"> ・1vs1 ・1 (OF) vs 2 (DF) (ラインゴール突破) 			<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールを目指す ・積極的に仕掛ける ・スペースを有効に使う 	
19:45	<ul style="list-style-type: none"> ・1vs1+2 (サポート) 				
	○	△		○	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールを奪いに行く為の、有効なドリブル、パスを選択する
20:05	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム チーム別け (9vs9) ペア副審 				
20:45	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウン~解散 				