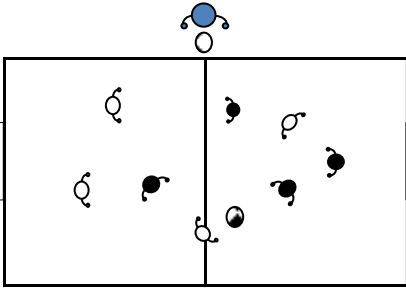


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010 年 4 月 8 日(木) 19:00 ～ 21:00																																									
ゲーム～ディフェンス面の意識強化～		会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当	草野																																					
TIME	MENU					KEY FACTOR																																						
19:00	集合、挨拶、出欠確認					・ボールを奪われない ・ディフェンスに声をかけて厳しくいかせる ・体を張ったディフェンス																																						
19:10	【ウォーミングアップ】 GKTR ・ボールキープ 1対1→2対1→3対1 - タッチ制限なし、奪ったボールは味方につなぐ																																											
19:30	給水																																											
19:35	【トレーニング①】 GKTR ・4対4(30×20) ・ミニゴール2組 ・1点交代勝ち残り(約2分) ・ボールはコーチから配球 ※TR前にミーティング 狙いを持ったディフェンスの意味 																																											
19:55	給水																																											
20:00	【ゲーム】FP+GK ・4チームリーグ戦(5対5) <table border="1"><tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td></td><td>①-1</td><td>①-2</td><td>①-3</td></tr><tr><td>B</td><td></td><td></td><td>②-3</td><td>②-2</td></tr><tr><td>C</td><td></td><td></td><td></td><td>②-1</td></tr><tr><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ピッチ:半面2コート ①コート②コート <table><tr><td>第1節</td><td>A-B</td><td>C-D</td><td>12分</td></tr><tr><td>第2節</td><td>A-C</td><td>B-D</td><td>12分</td></tr><tr><td>第3節</td><td>A-D</td><td>B-C</td><td>12分</td></tr></table>						A	B	C	D	A		①-1	①-2	①-3	B			②-3	②-2	C				②-1	D					第1節	A-B	C-D	12分	第2節	A-C	B-D	12分	第3節	A-D	B-C	12分	・狙いを持ったディフェンス ・ディフェンスの優先順位 - インターセプト - トラップの瞬間 - 振り向かせない - 遅らせる(シュートコースをきる)	
	A	B	C	D																																								
A		①-1	①-2	①-3																																								
B			②-3	②-2																																								
C				②-1																																								
D																																												
第1節	A-B	C-D	12分																																									
第2節	A-C	B-D	12分																																									
第3節	A-D	B-C	12分																																									
10:50	ダウン・片付け・解散					・ディフェンスの意識は全チーム同じ ↓ ・各チームポジションを意識させる ・1試合ごとにチームでミーティング																																						
【成果】		W-up																																										
		トレ①																																										
		ゲーム																																										
【課題】																																												