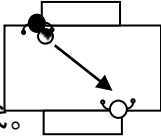


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】 今年度の課題探し		日時	2010年 4月15日(木) 19:00~21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当
TIME	MENU	KEY FACTOR				
19:00	●挨拶、出欠、スタッフ紹介、活動説明、トレーニングの約束事 ◎本日の目標 … 3名 ☆『何を頑張る』、『何を意識する』かを大きな声でハッキリと！					
19:15	【TR①】 ●リフティング ☆トレセンセレクションと同じメニュー ①フリー ②交互 ③ヘッド ④移動 … 各2分	<ul style="list-style-type: none"> ・トレセン意識確認 ・やる気 				
19:30	集合後、意識の確認。ストレッチ、給水。					
19:40	【TR②】 ●1対1 ※今年度は1年間通して色々な1対1を行う。 ①ダブルボックスでの1対1 ・DFがOFにボールを出し開始。 ・DFはGKになっても良い。 ・どちらかがゴールを決めるか、ラインアウトで交代。 ②ペナルティー内での1対1+GK ・コーチからボールを配給。 ・DFはボールを奪ってコーチに渡すか、ライン突破で終了	 <ul style="list-style-type: none"> ・間 ・積極性 ・かけ引き ・フィジカルコンタクト 				
20:10	【ゲーム】 ●ミニゲーム … 半面×2 ☆4チームでリーグ戦 ☆12分×3本	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション ・課題探し ※個人・攻撃・守備 				
20:50	・ダウン、片付け、解散。					

【成果】	W-up
	TR①
	TR②
	ゲーム
【課題】	