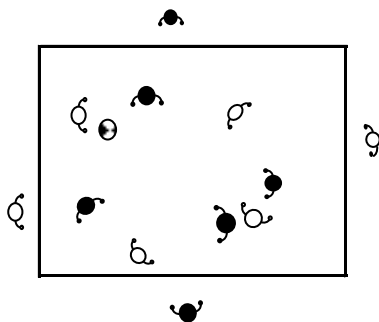


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010 年 5 月 13 日(木) 19:00 ~ 21:00																																													
ボールポゼッション		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 ・体の向き ・常にサーバーのポジションを意識する ・ボールを奪われないポジショニング ・幅を使ったボール運び ・狙いを持ったディフェンス																																											
19:10	【ウォーミングアップ】 GKTR ・ボールキープ※途中でストレッチ 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+2サーバー(S) ・Sがターゲットでボールを奪われないように交互に運ぶ 																																															
19:55	給水																																															
20:00	【ゲーム】FP+GK ・4チームリーグ戦(8対8) <table border="1"><tr><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th></tr><tr><th>A</th><td></td><td>①-1</td><td>①-2</td><td>①-3</td></tr><tr><th>B</th><td></td><td></td><td>②-3</td><td>②-2</td></tr><tr><th>C</th><td></td><td></td><td></td><td>②-1</td></tr><tr><th>D</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ピッチ: 半面2コート <table><tr><td></td><td>①コート</td><td>②コート</td><td></td></tr><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						①コート	②コート		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	・ボールを簡単に奪われない ・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		
	A	B	C	D																																												
A		①-1	①-2	①-3																																												
B			②-3	②-2																																												
C				②-1																																												
D																																																
	①コート	②コート																																														
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																																															
【成果】		W-up																																														
		トレ①																																														
		ゲーム																																														
【課題】																																																