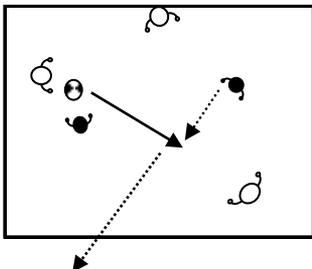
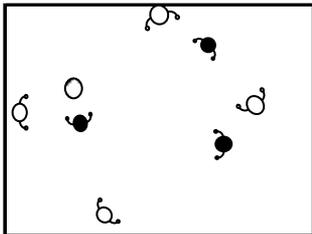


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010年6月12日(土) 14:00 ~ 17:00				
ポゼッション		会場	長峰小学校	学年	U-12	担当	渡部
TIME	MENU		KEY FACTOR				
14:00	集合、挨拶、出欠確認 長峰FC 3年生との交流練習						
14:50	【ゲーム】FP+GK ・大ゴール2面 同時進行 ・4チーム※総当り ・試合時間10分 ・7人制		<ul style="list-style-type: none"> ・縦パス、フィニッシュを意識したポジション ・身体の向き ・距離間を意識した確実なサポート ・深さと幅の維持 ・プレーへの積極的な関与 				
15:30	給水						
15:35	【トレーニング①】 GKTR ・3対2ボールキープ ・時間で攻守交代 ・守備はボールを奪ったら外へ出る ・奪ったら1点 ・10本パスが通ったら1点				<ul style="list-style-type: none"> ・パス&コントロール ・フリーになる動き ・連動 ・数的優位を生かす 		
15:55	給水		* うまくいかなかったらグリッドを大きくする。				
16:00	【トレーニング②】 GKTR ・4対3ボールキープ(5対3でも良い) ・時間で攻守交代 ・5本通したら1点 ・様子を見て縦長グリッド、方向付け				<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪われないポジショニング →パスコースを作る →出来るだけフリーになる →相手DFがついてきたら駆引きをする ・パスの質 ・体の向き、遠い足 ・連動 		
16:20	【ゲーム】FP+GK ・大ゴール2面 同時進行 ・トーナメント形式。順位決める。 ・試合時間15分 ・7人制		<ul style="list-style-type: none"> ・縦パス、フィニッシュを意識したポジション ・身体の向き ・距離間を意識した確実なサポート ・深さと幅の維持 ・プレーへの積極的な関与 				
16:50	ダウン・片付け・解散						
【成果】	W-up トレ① トレ② ゲーム						
【課題】							