☆トレーニング計画表☆

【テーマ】	日時	2010年　7月8日（木）　19:00～21:00				
ポゼッション	会場	ふれんど平尾	学年	U－11	担当	内山

TIME	MENU	KEY FACTOR
19:00	・集合、挨拶、出欠。	
19:05	【W－UP】 ●3－1ボール回し　・・・　5×5M ☆DFは奪うか、グリットアウトで交代。 ☆10回パスが通ったらDFはジャンプ3回	・遠い足のトラップ ・フォローの角度 ・パスの角度
19:20	【TR①】　15×15M GK別 ●4－4＋2（サーバー） ☆OFはサーバーにパスをしたら サーバーになる。 ☆サーバーはボールを受けたら ファーストタッチかダイレクトパスで グリッド内に入る。 ☆サーバーは交互に狙う。	・ポジショニング ・パスの質、角度 ・遠い足のトラップ ・フォローの角度 ・”観ておく” ・コミュニケーション
19:40	【TR②】　半面　GK有り ●1対1　～利き足を防ぐ～ ☆OFはゴールを奪う ☆DFはボールを奪ったら、GKとパス2本か 3秒間キープ。	・利き足からのアプローチ ・GKとの連携 ・強い気持ち
20:00	【ゲーム】　フルコート ☆9人制	・本日のTRの確認 ・日野サマーに向けて
20:55	・ダウン、片付け、解散。	

[成果]　W-up

トレ①

トレ②

ゲーム

[課題]