
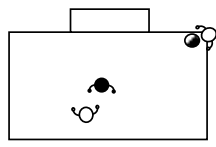


# ☆トレーニング計画表☆

【テーマ】  ヘディング		日時	2010年 8月19日(木) 19:00~21:00				
		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	<b>【W-UP】</b> ●3-1ボール当て ☆手→ヘディングの順で鬼を狙う。 ☆30秒間で当たった回数を競う。  ●ヘディングの基礎練習 ☆3人組で行う。 ①スタンディング ②ジャンプ ③競り合い				・ヘディングの技術 ・予測 ・体の向き  ・タイミング ・タメ ・空間把握		
19:35	<b>【TR①】</b> 半面 GK別メニュー ●ヘディングゲーム(ハンドパス) ☆シュートはヘディングのみ ☆ボール保持者は動いてはダメ。(ピボットは可)		・ヘディングの技術 ・予測 ・体の向き				
19:50	<b>【TR②】</b> 半面 GK相談 ●シュート練習 ~CK~ ☆中は1対1で勝負。 ☆OFのタイミングで開始。				・駆け引き ・ポジション取り ・タイミング		
20:10	<b>【ゲーム①】</b> 半面(横広) GK相談 ●ヘディングゲーム ☆シュートはヘディングのみ		・ヘディングの技術 ・駆け引き ・ポジション取り ・タイミング ・空間把握				
20:30	<b>【ゲーム②】</b> フルコート GK有り ☆9人制						
20:55	・ダウン、片付け、解散。						
【成果】		W-up  トレ①  トレ②  ゲーム①  ゲーム②					
【課題】							