
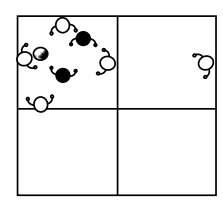
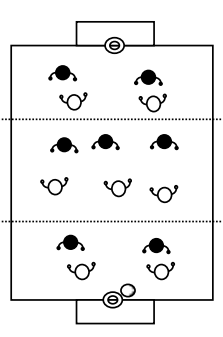


# ☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010年 9月2日(木) 19:00~21:00				
ビルドアップ		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> ●ターン&マノン GK別 ☆OFは反対の味方にパスを繋げば終了。 ☆OFのやり直しは可。 ☆DFはボールを奪ったらパスを繋ぐ。			・指示の声 ・ボールの受け方 ・ボールを失わない			
19:20	<b>【TR①】</b> 5M×5M×4 GK別 ●4+1-2のボール回し ☆4つのグリッドを全て回ったら終了。 ☆グリッド内には4人までしか入れない。 ☆横のグリッドにしか移動できない。 ☆DFに奪われたら罰ゲーム。			・声かけ ・判断 ・正確なショートパス ・オフの動き ・体の向き ・遠い足のトラップ			
19:40	<b>【TR②】</b> フルコート GK有り ●ビルドアップ ☆GKから全て配球。 ☆エリア飛ばしのパスはNG。 ☆OFは次のエリアに1名侵入可。 ☆DFも奪ったら同様に行う。			・声かけ ・判断 ・正確なショートパス ・オフの動き ・体の向き ・遠い足のトラップ			
20:10	<b>【ゲーム】</b> フルコート GK有り ☆8~9人制			・TRの確認			
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】							