

☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010 年 9 月 16 日(木) 19:00 ~ 21:00						
ビルドアップ②		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 ・体をうまく使う ・ディフェンスに声をかけて厳しくいかせる ・体の向き ・遠い足				
19:05	【ウォーミングアップ】 GKTR ・1対1…ボールキープ ・1対1…パスorドリブル突破し逆のサーバーへボールをつなぐ ※4人1組、時間で交代 ※ボール保持者が攻撃								
19:25	給水								
19:30	【トレーニング①】 8対8半面ゲーム 小ゴール ☆ルール ・パスでグリットを通過 ・攻撃側は常に+1名グリッドに進入可								
20:00	【ゲーム】FP+GK ・小ゴール2面 ・試合時間12分 ・6～8人制(当日の人数で決定)								
20:55	ダウン・片付け・解散				・プレーの選択 ・ボールを奪われないポジショニング				
[成果]		W-up							
		トレ①							
		ゲーム							
[課題]									