

☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010年10月21日(木) 19:00～21:00				
ビルドアップ②		会場	ふれんど平尾	学年	Uー11	担当	内山
TIME	MENU					KEY FACTOR	
19:00	・集合、挨拶、出欠。						
19:05	【WーUP】 ●3人組のパス回し GK別 ☆パスを出したら動く。 ☆スイッチなどの動き。 ☆2タッチ以内。					・指示の声 ・動きの質 ・第3の動き	
19:20	【TR①】 10M×15M×2 GK別 ●3ー1×2のボール回し ☆笛がなったらボール保持者は 反対グリッドへパスを出し、グリッド移動。 ☆DFは奪ったら交代。					・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 ・切り替え	
19:40	【TR②】 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。 (★必ずFWにくさびのパスを入れる。)					・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	【ゲーム】 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]							