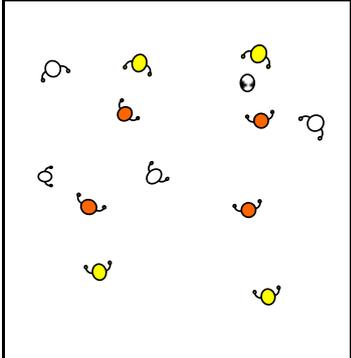


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】 ポゼッション④(中盤)		日時	2010年11月11日(木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当
TIME	MENU		KEY FACTOR			
19:00	集合、挨拶、出欠確認		<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪われない ・相手との駆け引き ・ディフェンスに声をかけて厳しくいさせる ・体の向き ・遠い足 <ul style="list-style-type: none"> ・攻守の切り替え ・相手との駆け引き ・数的優位をうまく使う ・ディフェンスに声をかけて厳しくいさせる <ul style="list-style-type: none"> ・プレーの選択 ・ボールを奪われないポジショニング ・相手との駆け引き ・ボールを受ける前の動作 ・サイドチェンジ 			
19:05	【ウォーミングアップ】 GKTR ・3人組ボール回し ・3対1ボールキープ ・4対2ボールキープ					
19:25	給水					
19:30	【トレーニング①】 3チームボールキープ ・とられたチームがDF ・2チームでボールキープ ・半面×2					
						
20:00	【ゲーム】FP+GK 大ゲーム ・試合時間12分 ・11人制(当日の人数で決定)					
20:55	ダウン・片付け・解散					
【成果】		W-up トレ① ゲーム				
【課題】						