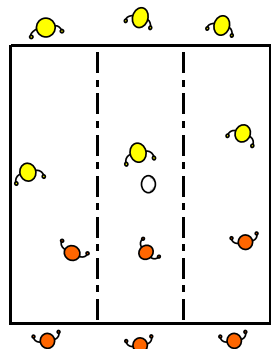


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010 年 12 月 2 日(木) 19:00 ~ 21:00						
ゲーム		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 ・相手との駆け引き ・ディフェンスに声をかけて厳しくいかせる				
19:05	【ウォーミングアップ】 GKTR ・1対1…ボールをとるまで交代できない。 								
19:25	給水								
19:30	【トレーニング①】 3対3勝ち残り ・グリット内でしかプレーできない。 ・同グリットの次の選手にパスでボールをつないだら勝ち 								
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				・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				
【成果】		W-up トレ① ゲーム							
【課題】									

