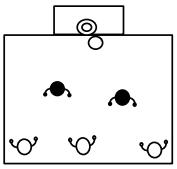
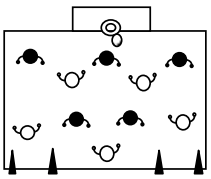
# ☆トレーニング計画表☆

| 【テーマ】 | 日時 | 2010年12月9日（木） 19:00～21:00 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ゴールを奪う<br>～ゴールを守る～ | 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 | 【W－UP】 GK別<br>●1対1<br>☆次の選手にパスを繋いだら勝利<br>※ゴールまでの最短を常に考える<br> <br>●2対1<br>☆次の選手にパスを繋いだら勝利<br>☆ボールを受けた方がOF2名<br>☆DFは奪ったら味方にパスをして交代<br>※ゴールまでの最短を常に考える | ・間<br>・駆け引き<br><br>・駆け引き<br>・逆をとるプレー |
| 19:40 | 【TR①】<br>●3対2 ダブルボックス GK有り<br>☆GKからの配給で開始<br>☆ラインアウトは交代<br>☆DFは奪ったらパスを3本回す。<br>※ゴールまでの最短を常に考える<br>  <br>【TR②】<br>●5対5 ハーフコート GK有り<br>☆GKからの配給で開始<br>☆DFは奪ったらコーンをドリブル突破<br>※ゴールまでの最短を常に考える<br>  | ・ゴールの意識<br>・駆け引き<br>・逆をとるプレー<br>・ワンサイドカット（DF）<br>・GKとの連携<br><br>・ゴールの意識<br>・駆け引き<br>・逆をとるプレー<br>・数的優位をつくる<br>・GKとの連携 |
| 20:25 | 【ゲーム】 フルコート GK有り<br>☆8～9人制 | ・ゴールの意識 |
| 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]