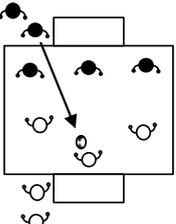
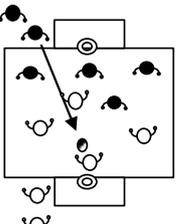


☆トレーニング計画表☆						
【テーマ】 数的優位をつくる		日時	2011年 1月13日(木) 19:00~21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当
TIME	MENU				KEY FACTOR	
19:00	・集合、挨拶、出欠。					
19:05	【W-UP】	GK別	●1対1	☆次の選手にパスを繋いだら勝利	 <ul style="list-style-type: none"> ・仕掛けるタイミング ・間合い ・緩急 	
19:40	【TR①】	3対3 ハーフコート	GK別	<ul style="list-style-type: none"> ☆DFからの配給で開始 ☆得点をする、又はボールが外に出たら終了。 ☆外に出た場合は出したチームからの配給で開始。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・積極的なゴールへの意識 ・数的優位をつくる ・仕掛けるタイミング ・フォローの動き 	
19:40	【TR②】	4対4 ハーフコート	GK有	<ul style="list-style-type: none"> ☆DFからの配給で開始 ☆得点をする、又はボールが外に出たら終了。 ☆外に出た場合は出したチームからの配給で開始。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・積極的なゴールへの意識 ・数的優位をつくる ・仕掛けるタイミング ・フォローの動き ・GKからのビルドアップ 	
20:25	【ゲーム】	フルコート	GK有り	☆8~9人制	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的なゴールへの意識 ・数的優位をつくる ・積極的に勝負をする ・フォローの動き 	
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]						