
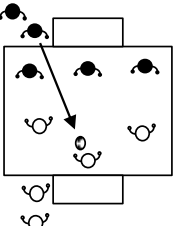
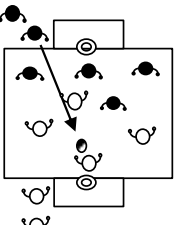


☆トレーニング計画表☆							
【テーマ】		日時	2011年 1月13日(木) 19:00~21:00				
数的優位をつくる		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	内山
TIME	MENU					KEY FACTOR	
19:00	・集合、挨拶、出欠。						
19:05	【W-UP】	GK別	●1対1			<ul style="list-style-type: none"> ・仕掛けるタイミング ・間合い ・緩急 	
	☆次の選手にパスを繋いだら勝利						
19:40	【TR①】	3対3	ハーフコート	GK別		<ul style="list-style-type: 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 	
	<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。 						
19:40	【TR②】	4対4	ハーフコート	GK有		<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 	
	<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。 						
20:25	【ゲーム】	フルコート	GK有り		<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 		
	☆8~9人制						
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】							