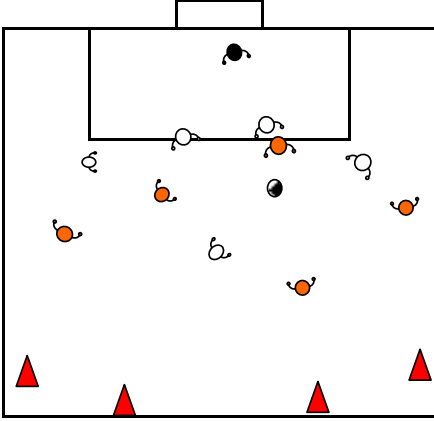


☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2011年1月20日(木) 19:00 ~ 21:00				
ゴール前の攻撃～仕掛けのタイミング～		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						
19:05	【ウォーミングアップ】GKTR ・3対1ボール回し ・4対2ボール回し						
19:25	給水						
19:30	【トレーニング①】 FP+GK 5対5※半面 攻撃はゴールへ攻める 守備はコーンゴール ・ドリブル通過 ・パス通過 ポジション 攻→MF3人・FW2人 守→DF4人・MF1人 ※攻守で選手を分ける						
20:00	【ゲーム】FP+GK 大ゲーム ・試合時間12分～15分 ・11人制(当日の人数で決定)						
20:55	ダウン・片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪われない ・ファーストタッチ ・DFの間のパスを狙う ・ボールを受ける前の動作 ・有効なスペースにボールを運ぶ・動く ・幅を意識した攻撃 ・相手との駆引き ・ディフェンスに声をかけて厳しくいかせる ・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】							