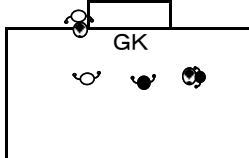
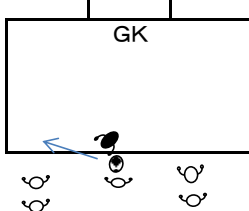


☆トレーニング計画表☆

FP:xx人 GK:x人+U-12

【テーマ】		日時	2012年5月12日(土) 15:00 ~ 17:00				
シュート		会場	長峰小学校	学年	U-11	担当	渡部
TIME	MENU				KEY FACTOR		
14:50	集合、挨拶、出欠確認						
15:00	【ウォーミングアップ】 GKTR ■リフティング ・左右交互・逆足だけ ・往復移動(落とさなければOK)						
15:15	体操、給水						
15:25	【トレーニング①】 GKTR ■シュート①② ①対面パスからのシュート ②横パスからのシュート *必ずトラップをする				※ゴールを見る ※トラップの質、角度 ※体の向き ※声を出す		
							
15:40	給水						
15:45	【トレーニング②】GK2名 ■シュート・・・DF付。 ・ペナルティーエリア ・フィードと共にDFがプレッシャーをかける(奪いに行く) ・OFFはDFの寄せを見て1st touchの方向、強弱を判断。 ・DFはボールを奪ったら外のコーチへ ・GKはキャッチしたら外のコーチへフィード。				※ゴールを見る ※トラップの質、角度(方向つけコントロール) ※体の向き ※声を出す *DFは早い寄せでプレッシャーをかける。		
							
16:10	【トレーニング③】ダブルボックス・シュートゲーム: 4vs4 + GK2名 ・GKを起点とし、素早くシュートへ持ち込む。						
16:25	給水				* ゴールを視野に入れ、積極的にシュート。 * ゴールを狙う予備動作、Body shape * ゴールを狙う1st touch control		
16:30	【ゲーム】GK2名 ・紅白戦・・・二面同時						
16:50	ダウン・片付け・グラウンド整備・解散						
【成果】		W-up					
		トレ①					
		トレ②					
		ゲーム					