

☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:4人+U-12

【テーマ】		日時	2012年5月17日(木) 19:00 ~ 21:00				
シュート		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	石原
TIME	MENU				KEY FACTOR		
19:00	集合、挨拶、出欠確認				※集中力、諦めない		
19:10	【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)						
19:20	体操、給水				※ゴールを見る ※ファーストタッチの位置 ※体の向き ※声を出す		
19:30	【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+DFあり *必ずトラップをする						
19:50	給水						
19:55	【トレーニング②】GK2名 ■シュート・・・2対1 縦、ハーフコートの半分 横、8M 縦長コート ・2対1でシュートする ・シュートしなかった選手がDFする ・シュートした選手とDFは交代						
20:15	給水				※声を出す ※ゴールを見る ※体の向き ※攻守の切り替え		
20:20	【ゲーム】GK2名 ・紅白戦・・・フルコート						
20:50	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					