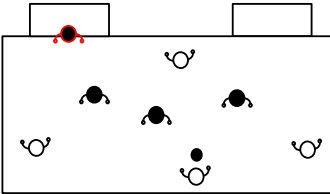


# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・18名、GK・・・4名

【テーマ】  周りを観よう！②		日時	2012年5月24日(木) 19:00～21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当
TIME	MENU	KEY FACTOR				
19:00	●挨拶、出欠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やる気</li> <li>・上半身の使い方</li> <li>・”観る”、”観ておく”</li> <li>・遠い足のトラップ</li> <li>・ダイレクト、キープの判断</li> <li>・短いパス、長いパスの精度</li> <li>・”観る”、”観ておく”</li> <li>・遠い足のトラップ</li> <li>・出してと受け手のタイミング</li> <li>・ゴールの意識</li> <li>・ダイレクトシュート</li> <li>・攻守の切り替え</li> <li>・GKの指示の声</li> <li>・”観る”、”観ておく”</li> <li>・逆サイドの意識</li> <li>・ゴールの意識</li> <li>・指示の声</li> </ul>				
19:10	<b>【W-UP】</b> ●リフティング ①交互移動リフティング ②逆足のみのリフティング ※出来ない選手は、出来るまでTRに参加できない。  ●1対1 …… 1/2コート ☆リフティングが終わった選手のみ					
19:30	<b>【TR①】</b> ●5対4 …… 10～12×10～12M×2コート 【GKTR】 ☆(OF)対(OF-1名)で行う。					
19:50	<b>【TR②】</b> ●5対4+GK …… 1/2コート×2コート 【GK2名】 ☆(OF)対(OF-1名)で行う。 ☆ゴール2つでGKは1名。 ☆DFは奪ったらライン突破。					
						
20:20	<b>【ゲーム】</b> ●ゲーム …… フルコート 【GK2名】 ☆10対10					
20:55	・ダウン、片付け、解散。					

【成果】	W-up
	TR①
	TR②
	ゲーム
【課題】	