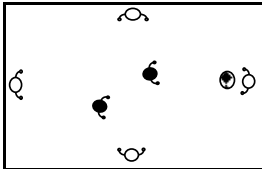
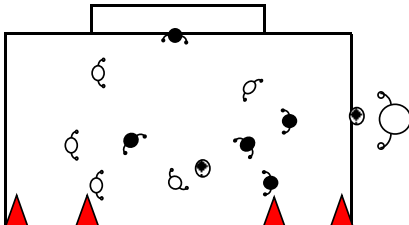


☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:4人+U-12

【テーマ】		日時	2012 年 6 月 7 日(木) 19:00 ~ 21:00				
広く・大きく①		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)						
19:25	体操・給水						
19:30	【トレーニング①】 GKTR ■4対2 10Mグット(少し大きめ) ・ボールカットしたら攻守交替 ・慣れてきたら2タッチ以内				※パスの質 ※トラップの位置、角度 ※サポートの動き、位置 ※声出し		
							
19:45	給水						
19:50	【トレーニング②】GK2名 ■5対4 ・ハーフコート×2面 ・攻-ゴール ・守-マーカー通過				※攻守の切り替え ※パスの質 ※トラップの位置、角度 ※サポートの動き、位置 ※声出し		
							
20:15	給水						
20:20	【ゲーム】FP+GK 紅白戦						
20:50	ダウン・片付け・グラウンド整備・解散						
【成果】							