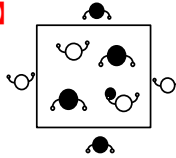
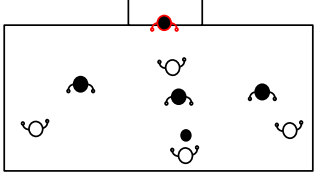


☆トレーニング計画表☆

FP・・・18名、GK・・・4名

【テーマ】 周りを観よう！③		日時	2012年6月21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					
19:10	【W-UP】 ●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 50 ※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コートで各自マーク4つ ☆リフティングが終わった選手のみ ☆逆足のみの1対1	・やる気 ・逆足のスキル				
19:30	【TR①】 ●5対4 …… 10~12×10~12M×2コート 【GKTR】 ☆(OF)対(OF-1名)で行う。 ↓リフティングの都合、5対4が出来なければ↓ ●ターゲットゲーム …… 15×15M 【GKTR】 ☆中の人数は2対2 ☆ターゲットはダイレクトパスで中に入れる	 ・"観る"、"観ておく" ・遠い足のトラップ ・ダイレクト、キープの判断 ・短いパス、長いパスの精度				
19:50	【TR②】 ●5対4+GK …… 1/2コート×2コート 【GK2名】 ☆(OF)対(OF-1名)で行う。 ☆DFは奪ったらライン突破。	 ・"観る"、"観ておく" ・遠い足のトラップ ・出してから受け手のタイミング ・ゴールの意識 ・ダイレクトシュート ・攻守の切り替え ・GKの指示の声				
20:20	【ゲーム】 ●ゲーム …… フルコート 【GK2名】 ☆10対10	・"観る"、"観ておく" ・逆サイドの意識 ・ゴールの意識 ・指示の声				
20:55	・ダウン、片付け、解散。					

【成果】	W-up	
	TR①	
	TR②	
	ゲーム	
【課題】	※1つだけ書きましょう！その課題を1ヶ月意識しましょう！	【名前】