

☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:3人+U-12

【テーマ】		日時	2012 年 9月 27日(木) 19:00 ~ 21:00				
ボールを失わない		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 ※体の使い方 ※逃げない！ ※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 ※パスを出した後の動き ※攻守の切り替え ※奪った後のサポート ※トラップの位置、角度 ※逆サイドの意識 ※パススピード ※サポートの動き、角度 ※全体のバランス ※声を出す ※勝負にこだわる		
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) ・2人1組ヘディング ・3人1組ヘディング(競り合い)						
19:30	給水						
19:35	【トレーニング①】 GKTR ・2対1 15M×15M ・3対1or3対2 ・4対2						
20:00	給水						
20:05	【トレーニング②】GKTR ・3対3+3(6対3 20M×20M) ・3人1グループ ・ボールを奪われたグループがDF						
20:20	給水						
20:25	【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】		W-up					
		トレ①					
		トレ②					
		ゲーム					