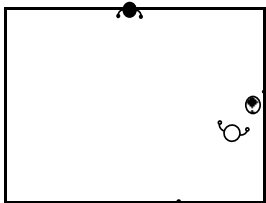
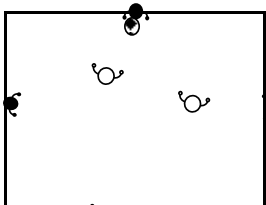


☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:3人+U-12

【テーマ】		日時	2012 年 12月 13日(木) 19:00 ~ 21:00				
ボールを失わない③		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	給水						
19:30	【トレーニング①】 GKTR ・3対1 15M×15M				※3対1はリターン無し ※パスを出した後の動き ※もらう前の準備 (体の向き、周りを観る) ※ファースト・タッチの意識		
							
	・4対2 20M×20M				※リターンあり ※DFの間をねらう (無理はしない。確実に通せる時に通す)		
							
19:55	給水						
20:05	【ゲーム】FP+GK 紅白戦 20分×2						
20:50	ダウン・片付け・グラウンド整備・解散						
【成果】		W-up					
		トレ①					
		ゲーム					