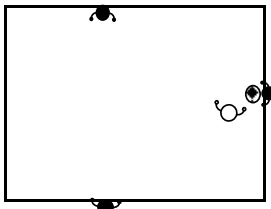
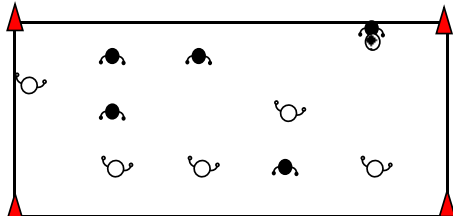


☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:3人+U-12

【テーマ】		日時	2013年 1月 31日(木) 19:00 ~ 21:00				
縦の意識		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				※3対1はリターン無し ※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 (2タッチ目でパスが出来るのが理想) ※4対2 リターンあり ※パスを出した後の動き出し ※DFの間をねらう ※声を出す (もらう声・指示の声) ※縦の意識 (動き出し・パスの質) ※周囲を観る ※グラウンドを広く・大きく使う		
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 ・4対2						
							
19:55	給水						
20:00	【トレーニング②】GKTR ・5対5 ハーフコート2面 ・ラインゲーム						
							
20:25	給水						
20:30	【ゲーム】FP+GK						
20:50	ダウン・片付け・グラウンド整備・解散						