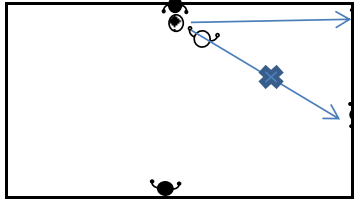
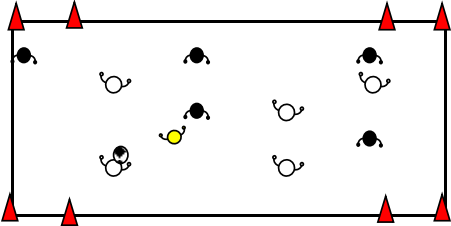


☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:3人+U-12

【テーマ】 ボールを失わない④	日時	2013年2月14日(木) 19:00 ~ 21:00				
	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	
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)	※集中力、諦めない
19:20	・給水	
19:25	【トレーニング①】 GKTR ・3対1 15M×15M 	※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) ※パスを出した後の動き ※確実にパスがもらえるポジショニング ※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)
19:35	・給水	
19:40	【トレーニング②】 GKTR ・5対5+フリーマン ハーフコート2面 	※声を出す (もらう声・指示の声) ※周囲を観る ※グラウンドを広く・大きく使う ※もらう前の準備
19:55	・給水	
20:05	【ゲーム】 FP+GK 20分×2	
20:50	ダウン・片付け・グラウンド整備・解散	