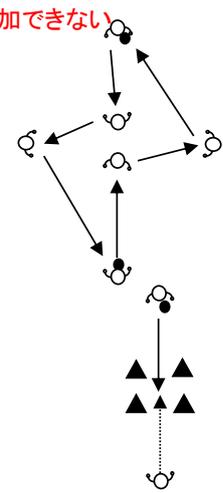


☆トレーニング計画表☆

FP・・・16名、GK・・・1名

【テーマ】		日時	2015年5月21日(木) 19:00～21:00			
パス&コントロール ～次を意識したコントロール～		会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当 内山
		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 ※出来ない選手は、出来るまでTRに参加できない			・やる気 ・逆足のスキル		
19:30	●1対1(逆足のみ) ... 3×5M 【TR②】 ... ハーフコート ●パス&コントロール(パス&GO) ☆1グループ、ボール4つでスタート					
19:45	【TR②】 ... 5～10M程度 ●パス&コントロール(次を意識) ☆①指さし方向に抜ける②逆に抜ける ☆グリッドの中でコントロール(正面NG) ☆DF(アプローチ)付きで ※2タッチ⇒制限なし			・事前の準備 ・体重を乗せたパス ・次を意識したトラップ ・遠い足のコントロール ・コミュニケーション ・判断 ・体重移動 ・次を意識したトラップ ・”観る”、”観ておく” ・コミュニケーション		
20:10	【ゲーム】 ●ミニゲーム ... 1/2×2コート 【GK0or4名】 ☆4対4 ※ファーストタッチを当てない。 ※1度も触られないでフィニッシュを目標に。			・本日のTRテーマ		
20:50	・ダウン、片付け、解散。					

①今日のTRで良かったプレー(できたプレー)は何ですか？	
②今日のTRでできなかったことは何ですか？	
③どうすれば、②ができるようになりますか？	
④②ができるようになるための練習方法(メニュー)を1つ考えてみましょう！	名前