

# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】  小平招待に向けて ～急がない攻撃～		日時	2015年11月26日(木) 19:00～21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当
TIME	MENU	KEY FACTOR				
19:00	●挨拶、出欠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やる気</li> <li>・逆足のスキル</li> <li>・急がない</li> <li>・相手を観て判断</li> <li>・相手との間</li> <li>・相手の逆をとる</li> <li>・急がない</li> <li>・相手、味方を観ての判断</li> <li>・相手との間</li> <li>・相手の逆をとる</li> <li>・急がない攻撃</li> <li>・相手、味方を観ての判断</li> <li>・粘り強い守り</li> </ul>				
19:10	<b>【W-UP】</b> ●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。					
	●1対1(逆足のみ) ... 3×5M					
19:30	<b>【TR①】</b> ... 10×15M ●1対1 ☆2ゴール					
19:45	<b>【TR②】</b> ... 10×15M ●2対1～2 ☆2ゴール (DF1名はマークの間を通過してから)					
20:00	<b>【ゲーム】</b> ●ゲーム ☆8対8					
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