

活動日時・場所

2011年1月26日(木) 18:00~20:00

東明中学校

参加メンバー

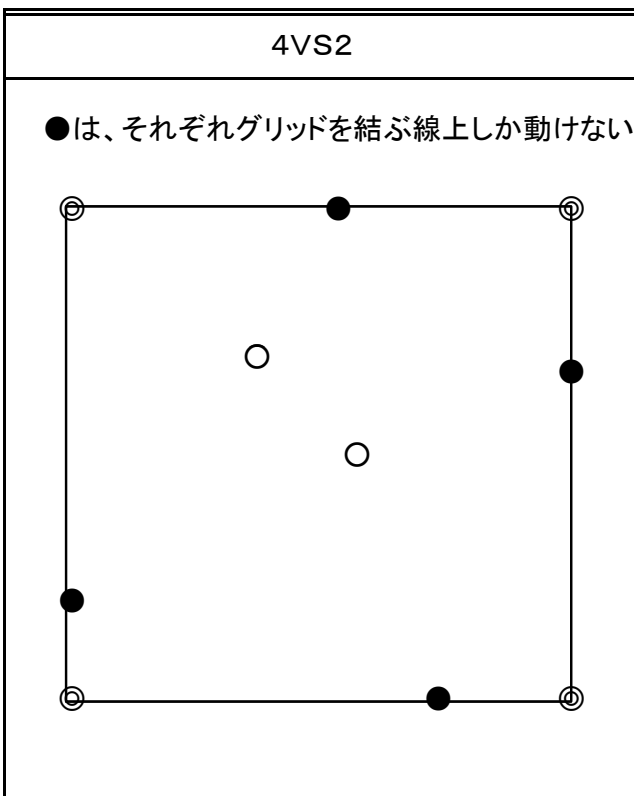
U15 2名

U12 12名 6年 7名 5年 5名

スタッフ

武藤・三木(サブ)

今回のテーマ「相手の裏を取る」



●は、パスを回しながら、ギャップを通すパスがあれば1点
○は、ボールをカットしたり、ボールにふれたら1点

スタッフミーティング、その他連絡事項

①次回は2月9日(木) 東明中学校体育館

トレーニングの概要(U12)

18:10 あいさつ・ウォーミングアップ

18:15 **ウォーミングアップ**
手つなぎ鬼

18:30 **トレーニング①** 4人(5人)でパス
フリーで
体育館全体を意識して
パスの強弱を意識して

18:45 **トレーニング②** 方向性のあるパス
ファーストタッチで前を向く。

19:00 **トレーニング③** 4vs4のハンドパス
5本パスを通したチームの勝ち

19:10 **トレーニング④** 4VS2(左図)
DFは、ワンサイドカットでの寄りを意識

19:30 ゲーム 5VS5

トレーニング② 方向性のあるパス

