

☆トレーニング計画表☆

【テーマ】		日時	2010年 5月20日(木) 19:00～21:00				
コミュニケーション ～パス&サポート～		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	内山
TIME	MENU				KEY FACTOR		
19:00	・集合、挨拶、出欠。				・コミュニケーション ・他チームとの交流 ・積極性 ・俊敏性 ・協力性		
19:05	【W-UP】 ●フリーRUN ☆様々なグループ分け ●1対1 ☆コーチを挟んで2列に並ぶ。 ☆コーチに先にボールを返した選手の勝ち。 ☆負け選手は移動。						
19:25	【TR①】 ●スクエアのパス&サポート ・パス 30秒1セット ☆ボール保持者に選択肢が増えるサポートを行う。 ☆パスを出す方向はボール保持者が決定する。 ☆決定の方法はより元気での確なポジションにいるか。 ☆ラストプレーに関われなかった選手が移動&罰ゲーム。						
19:35	【TR②】 ●2対2対2 4カ所(1/4コート) ☆2人ペアの鳥かご ☆奪われたカラーの2人が鬼になる ☆必要によっては制限を与えてもよい。						
					・積極的に声を出す ・観る、観ておく ・パス&ムーブ ・パス&コントロール ・サポートの意識 ・コミュニケーション ・攻守の切り替え		
20:10	【ゲーム】 ●ミニゲーム ... 半面×2 ☆6～7人×4チームつくりミニゲーム ☆8分×4本						
20:45	・ダウン、片付け、解散。				・積極的に声を出す ・サポートの意識 ・コミュニケーション		
【成果】		W-up トレ① トレ② ゲーム					
【課題】							