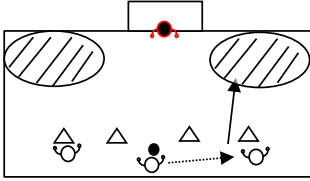
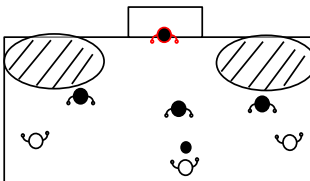


☆トレーニング計画表☆

FP・・・18名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2012年7月5日(木) 19:00～21:00				
周りを観よう！⑤ ～サイドの崩しと逆サイド～		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 50 ※出来ない選手は、出来るまでTRに参加できない。 ●1対1 ... 1/2コートで各自マーク4つ ☆リフティングが終わった選手のみ ☆逆足のみの1対1					・やる気 ・逆足のスキル	
19:30	【TR①】 ●シュート練習 ... 1/2コート×1コート 【GK1名】 ①サイドにドリブルしてから 縦パス(裏のスペース) ・サイドはゴールへ向かう ファーストタッチ ②サイドへパスしてから 縦のスペースへ(斜めの動き)					 ・"観る"、"観ておく" ・タイミング ・ファーストタッチの質 ・最良の判断	
19:50	【TR②】 ●3対3+GK ... 1/2コート×2コート 【GK2名】 ☆DFは奪ったらライン突破。					 ・"観る"、"観ておく" ・遠い足のトラップ ・TR①の確認 ・逆サイドの意識と準備 ・ゴールの意識 ・GKの指示の声	
20:20	【ゲーム】 ●ゲーム ... フルコート 【GK2名】 ☆10対10					・TR①②の確認 ・ゴールの意識 ・指示の声	
20:55	・ダウン、片付け、解散。						

【成果】	W-up TR① TR② ゲーム
【課題】	※1つだけ書きましょう！その課題を1ヶ月意識しましょう！
【名前】	