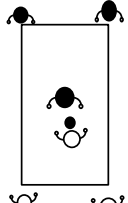
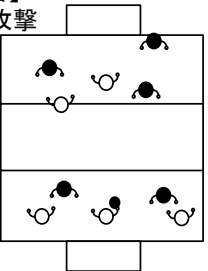


☆トレーニング計画表☆

FP・・・19名、GK・・・5名

【テーマ】		日時	2012年10月18日(木) 19:00～21:00			
マークを外す		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】 ●1対1 ... 20M×12M ×2コート 【GKTR】 ☆ボールが出た方と反対の2名に繋げる。 ☆1回はリターン有。				 ・ファーストタッチ ・”観る”、”観ておく” ・ボールを失わない	
19:50	【TR②】 ●5対5 ... 1/2コート×2コート 【GK4名】 ☆真ん中のエリアに必ずボールを入れての攻撃 (ワンツー、くさびの意識)				 ・ファーストタッチ ・”観る”、”観ておく” ・ボールを失わない ・タイミング	
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】	