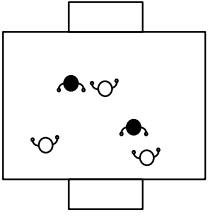
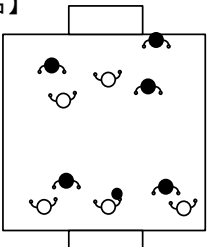


☆トレーニング計画表☆

FP・・・19名、GK・・・5名

【テーマ】		日時	2012年11月22日(木) 19:00~21:00			
優先順位の確認		会場	学年	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】 ●3対2 …… ダブルボックス×2コート 【GKTR】 ☆コーチより配給 ☆時間で攻守交代 《OFの優先順位》 《DFの優先順位》 ① ① ② ② ③ ③ ④ ④					
19:50	【TR②】 ●5対5 …… 1/2コート×2コート 【GK4名】 ☆ゲーム形式でTR①の確認。					
20:20	【ゲーム】 ●ゲーム …… フルコート 【GK2名】 ☆11対11	・"観る"、"観ておく" ・コミュニケーション ・判断力 ・スペースの作り方				
20:55	・ダウン、片付け、解散。	・TR①②の確認 ・コミュニケーション ・スペースの作り方				

【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】