☆トレーニング計画表☆

FP・・・19名、GK・・・5名

【テーマ】 TR-M、大会の修正		日時	2012年11月29日(木) 19:00~21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U-12	担当
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	【MT】					
19:40	【TR①】					
20:10	【ゲーム】 ●ゲーム …… フルコート 【GK2名】					
20:55	・ダウン、片付け、解散。					

【成果】	W-up	
	MT	
	TR①	
	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】