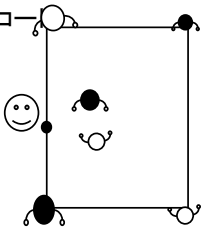


☆トレーニング計画表☆

FP・・・19名、GK・・・5名

【テーマ】		日時	2013年1月24日(木) 19:00～21:00			
グループで攻める、守る		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。 ●しっぽ取りゲーム ☆チームで手を繋ぎ円になり、1つのしっぽを守る。				・やる気 ・協力 ・意思統一	
19:30	【TR①】 ●1対1～3対3 ... 15M×10M×3コート ☆コーチより配球 ☆パスを通せば見方が増える ☆ラインゴール ★最初のタッチを当てない事を意識したプレーをする				 ・数的優位をつくる ・スペースを使う ・相手の逆をとるプレー	
19:50	【ミニゲーム】 ●5～7対5～7 ... 1/2コート×1コート 【GK2名】 ☆大会の確認 ・攻撃の枚数を増やす。 ・インターセプトを狙う。 ・ボールを失わない。				・”観る”、”観ておく” ・コミュニケーション ・攻守の優先順位 ・数的優位をつくる	
20:45	・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】