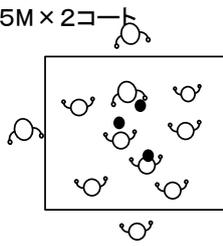
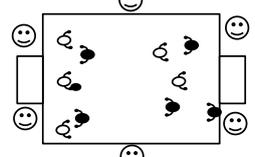


# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・19名、GK・・・5名

【テーマ】		日時	2013年2月28日(木) 19:00~21:00				
招待大会に向けて ～周りの関わり～		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	<b>【W-UP】</b> ●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。  ●2人or3人でノーバン移動 ①インサイドのみ ②ヘディングのみ				・やる気  ・集中力		
19:30	<b>【TR①】</b> ●ボール回し(12名)・・・15M×15M×2コート ☆中は外のサーバーにパスをし、サーバーと入れ替わる。 ☆サーバーはボールを受けたらダイレクトパスで中に入る。  ★ダイレクト2本				 ・周りの関わり ・コミュニケーション ・判断 ・体の向き ・”観る”、”観ておく”		
19:50	<b>【TR②】</b> ●6対6+6・・・1/2コート×2コート【GK4名】 ☆3チームに分け、ゲームをしていないチームはコート外でフリーマン(ダイレクトプレー)。 ☆1点交代				 ・周りの関わり ・コミュニケーション ・判断 ・体の向き ・”観る”、”観ておく”		
20:15	<b>【ゲーム】</b> ●ゲーム・・・フルコート【GK2名】 ☆11対11				・TR①②の確認		
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】	