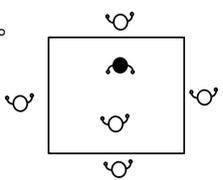


☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】 今年度のテーマ		日時	2013年4月18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	【TR①】 ●タッチラグビー ... 1/2×2コート ☆前に投げるのはNG。 ☆タッチされたら相手ボール ☆ラインアウトはスローインで再開					・奪いに行く ・周りの関わり ・コミュニケーション
19:50	【TR②】 ●1対1+4 ... 15M×15M×4コート ☆4カ所パスを通し、自分に戻したら勝ち。 ☆サーバーにどうして欲しいか伝える。 ☆サーバーのパス交換も有。					・受ける準備 ・次の予測と指示 ・判断の早さ
20:10	【ゲーム】 ●ミニゲーム ... 1/2×2コート 【GK0or4名】 ☆5対5					・本日のTRテーマ
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】