

☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2013年5月23日(木) 19:00～21:00				
ボールを奪いにいく！		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。 ●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 ・次の予測	
19:50	【TR②】 ●1対1 ... 4コート ☆DFからのパスで開始。 ☆OFはマークの間をドリブル通過。 ☆DFは次のOFにパス。					・仕掛けのタイミング ・体の入れ方(攻守ともに) ・寄せれるだけ寄せる	
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】