

☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2013年7月18日(木) 19:00～21:00			
TR-Mの修正		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・・・2人組、余ったなら3人組も可 ①交互移動リフティング渡し ②逆足のみのノーバンリフティング 20 ※出来ないグループは、出来るまでTRに参加できない。 ●1対1キープ・・・1辺5歩の正方形 ☆リフティングが終わったグループのみ ☆10秒間勝負				・やる気 ・コミュニケーション ・遠い足の使い方 ・姿勢 ・ブロックのタイミング	
19:30	【TR①】 ●TR-Mの修正 ☆15日のMTで決定し、各自で記入。					
20:00	【ゲーム】 ●ゲーム・・・フルコート【GK2名】				・奪いに行く姿勢 ・奪われない選択 ・修正TR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】	