

☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2013年9月12日(木) 19:00～21:00				
ファーストコントロール ～ファーストタッチを当てない～		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				・やる気 ・コミュニケーション		
19:10	【W-UP】 ●リフティング・・・2人組 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。						
19:30	【TR①】 ●ゲーム(ラグビー式)・・・1/2×2コート ☆前にパスはNG。 ☆ラインアウトはスローインで再開						
19:50	【TR②】 ●8+3・・・15×15M×2コート ☆外からの受けたボールを違う辺にドリブル突破。 ☆パススピードは試合で通じるパスを！						
20:10	【ゲーム】 ●ゲーム・・・フルコート【GK2名】 ☆8対8						
20:55	・ダウン、片付け、解散。				・奪いに行く ・周りの関わり ・コミュニケーション ・次の予測 ・奪われない選択 ・体の向き ・瞬時の判断 ・事前の準備 ・コミュニケーション ・本日のTRテーマ		

【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】	