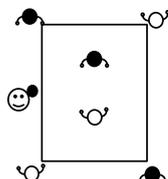


# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】  <b>ボールを失わない</b> ～ボールを繋げる～		日時	2013年10月10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・・・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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やる気</li> <li>・コミュニケーション</li> </ul>				
19:30	【TR①】 ●ゲーム(ラグビー式)・・・1/4×2コート ☆前にパスはNG ☆ラインアウトはスローインで再開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・奪いに行く</li> <li>・周りの関わり</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・次の予測</li> <li>・キープ力</li> </ul>				
19:50	【TR②】 ●1対1+2・・・20×15M×2コート ☆コーチから配給 ☆ライン突破、ボールアウトで終了 ☆味方に繋げば人数を増やせる(最大3名)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・奪いに行く</li> <li>・視野の確保</li> <li>・失わない選択</li> <li>・相手の逆をとる</li> <li>・コミュニケーション</li> </ul>				
20:10	【ゲーム】 ●ゲーム・・・フルコート【GK2名】 ☆8対8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のTRテーマ</li> </ul>				
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】