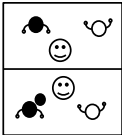


☆トレーニング計画表☆

FP・・・27名、GK・・・5名

【テーマ】		日時	2013年11月21日(木) 19:00～21:00				
小平招待に向けて		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・・・3人組 ①交互移動リフティング渡し ※出来ないグループは、出来るまでTRに参加できない。						
19:20	【TR①】 ●ドリブルゲーム ... 1/4×2コート ☆完全にフリーに以外のパスはNG ☆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 ・キープ力		
19:40	【TR②】 ●2対1 ... 8×16M×4コート ☆2人組3色で2対1 ☆DFは奪って繋いだら交代 ※ラインアウトは交代できない						
20:00	【ゲーム】 ●ゲーム ... フルコート 【GK2名】 ☆11対11				・コミュニケーション		
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】			