

# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・27名、GK・・・5名

【テーマ】		日時	2013年12月19日(木) 19:00~21:00				
<b>シュートの意識</b> 小平招待の修正		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・・・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。 ●ドリブルゲーム・・・12M×12M 3コート ☆ボール3つ			・やる気 ・コミュニケーション ・ボールの位置			
19:20	【TR①】 ●スローインゲーム・・・ハーフコート1/3×3コート ☆ライン突破で勝敗 ☆3人組でローテーションして行う ☆①リターン②中③縦			・お互いのタイミング ・スローインの質 ・コミュニケーション			
19:40	【TR②】 ●4対4・・・ダブルボックス2コート【GK4名】 ☆GKから配球			・DFは奪いに行く ・ゴールを意識した位置取り ・コミュニケーション			
20:00	【ゲーム】 ●ゲーム・・・フルコート【GK2名】 ☆11対11			・シュートの意識 ・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】		