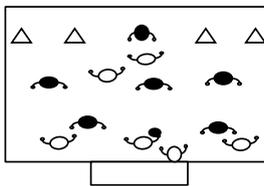


☆トレーニング計画表☆

FP・・・27名、GK・・・5名

【テーマ】 DFの意識 調布招待の修正		日時	2014年1月23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・・・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・・・3グループ1列 ☆先頭の選手はボールを持たないで走る ☆笛が鳴ったらパス交換					・やる気 ・コミュニケーション ・顔を上げてのドリブル
19:20	【TR①】 ●ドリブルゲーム・・・ハーフコート×2コート ☆ライン突破で勝敗 ☆パス禁止 ※【ゲーム】で余っているチームも再度行う。					・ボールの奪い方 ・ボールの位置 ・フィジカルコンタクト ・キープの姿勢 ・次の予測
19:40	【TR②】 ●ハーフコートゲーム・・・ハーフコート×2コート【GK2名】 ☆6対6 ☆GKから配球 ☆マーカー間をパス通したら得点					・DFは奪いに行く ・シュートの意識 ・逆サイドの意識
20:00	【ゲーム】 ●ゲーム・・・フルコート【GK2名】 ☆9対9 (伊藤・岩間・黒田・迫谷・福原・石崎・佐藤・戸室・増田・松田 松本・小野・寺島・難波) ※日野招待1日目参加選手(学校行事除く)					・奪いに行く意識 ・幅を使った攻撃 ・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】