☆トレーニング計画表☆

FP:18名 GK:4名

名前

【テーマ】 多摩招待に向けて	日時	2014年2月12日(木) 19:00 ~ 21:00				
	会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	草野

TIME	MENU	KEY FACTOR
19:00	集合、挨拶、出欠確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【KEY FACTOR】</p> <ol style="list-style-type: none"> 積極的な守備&カバー 1st DFのチャレンジ、他の2人のカバー ファーストタッチと体の向き コート全体が観える体の向き プレーの選択 ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き コミュニケーション 指示の声、サポートの声※攻守とも </div>
19:05	<p>【W-up】</p> <p>◆リフティング</p> <p>①40m移動リフティング(交互)</p> <p>②逆足 20m移動</p> <p>※①②をクリア出来るまでトレーニングに参加出来ない。</p> <p>③1対1(4ゴール)※リフティングが出来た人から開始</p>	
19:30	<p>【ゲーム】</p> <p>8対8</p> <p>テーマ『奪う・奪われない』</p> <p>①狙いを持った守備</p> <ul style="list-style-type: none"> 守備になった時何を狙いますか？ どんなポジションが必要になりますか？ どんな声かけが必要になりますか？ <p>②ボールを奪われない</p> <ul style="list-style-type: none"> 試合中に何を観ますか？ どんなポジショニングが必要になりますか？ 奪われないボールの置き所はどこですか？ どんな声かけが必要になりますか？ <p>※セットプレーの確認</p>	
20:45	クールダウン・片付け	

【出来た事・出来なかった事】自己評価をして(1~5※良く出来た場合は『5』を記入)、内容を具体的に考えて書いてみよう！

	評価	コメント
①リフティングは出来ましたか？		
②練習内容はどうでしたか？		
③練習以外はどうでしたか？		

【目標】次の練習日までに自分で取り組める目標を考えよう！