

☆トレーニングメニュー表☆

氏名 _____

【テーマ】		日時	2015年 6月 11日 (木) 19:00 ~ 21:00			
周りを観よう①		会場	学年	担当	小作	
TIME	MENU			KEY FACTOR		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. やる気、真剣度チェック、技術確認</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2. 奪う意識と工夫</div>		
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互・逆足・移動) ※ 交互で移動できない選手はトレーニングに参加できない。 ● ルックアップ 5人 (もしくは5人以上) 1組。プレイヤー 1名を中に残りはポスト役。ポスト役のうち1名がタイミング良く立ち次にパスする相手となる。 					
19:30	ストレッチ・給水			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 状況判断 ファーストラップする方向</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2. 強いパス ボールコントロール</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">3. 周り選手の指示 適切なサポート、声の質</div>		
19:35	<p>【Training①】 多彩なパス (ターン)</p> <p>後方マーカーから前方マーカーでパスを受けて180度ターンする。スタート位置の後方選手のパス。</p>					
19:50	給水			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 状況判断 ファーストラップする方向とタイミング</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2. 強いパス ボールコントロール</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">3. 後方選手の指示 適切なサポート、声の質</div>		
19:55	<p>【Training②】 5対3 (4グリッド)</p> <p>5人チームがボールキープ、3人チームがボールを奪いに行く。1つのグリッドには5人チームは最大2名まで、3人チームは1名まで。グリッドからボールを出す場合は必ずダイレクトパス。2対1ボールキープからスタート。</p>					
20:20	給水			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 周りの状況観察 ボールを奪われない 狙いを持ったポジショニング</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2. 状況把握と適切な判断 パスタイミング、 タイミングを逸した際のやり直し手段</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">3. ポジショニング 動き出し (動き直し)、 逆サイドの意識 (特にコートサイズ、幅) オフザボールの動き</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">4. コミュニケーション サポートの声 (大きさや質)</div>		
20:25	【GAME】 8対8					
20:50	クールダウン&片づけ					
21:00	解散					

【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!