

☆トレーニング計画表☆

FP・・・16名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2015年7月9日(木) 19:00～21:00				
パス & コントロール ～抜いたトラップ(コントロール)～		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 ①交互移動リフティング ②逆足のみのリフティング ※出来ない選手は、出来るまでTRに参加できない。 ●1対1(逆足のみ)・・・3×5M ●喧嘩パス(2人組)・・・5M					・やる気 ・逆足のスキル ・抜いたトラップ	
19:30	【TR①】・・・ハーフコート ●パス & コントロール(パス & GO) ☆ボール2→4つに ☆笛(1回右回り、2回左回り) ※縦のパスをしっかりと！					・事前の準備 ・体重を乗せたパス ・次を意識したトラップ ・遠い足のコントロール ・コミュニケーション	
19:45	【TR②】・・・ハーフコート ●シュート練習(インターセプトからの攻撃) ☆インターセプトからポストに縦パス ☆ポストに入ってから3対2 ※縦のパスをしっかりと！抜いたトラップ。 ※オフサイド有					・タイミング ・次を意識したコントロール ・上半身の使い方 ・次を意識した体の向き ・パスの強弱	
20:10	【ゲーム】 ●ミニゲーム・・・1/4×2コート【GK4名】 ☆4対4 ※ファーストタッチを当てない。 ※1度も触られないでフィニッシュは3点。					・本日のTRテーマ	
20:50	・ダウン、片付け、解散。						

①今日のTRで良かったプレー(できたプレー)は何ですか？	
②今日のTRでできなかったことは何ですか？	
③どうすれば、②ができるようになりますか？	
④②ができるようになるための練習方法(メニュー)を1つ考えてみましょう！	名前