

☆トレーニング計画表☆

FP・・・16名、GK・・・1名

【テーマ】 粘り強いDF ～昭島招待の課題～	日時	2015年9月17日(木) 19:00～21:00				
	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。	・やる気
19:30	●1対1(逆足のみ) ... 3×5M 【TR①】 ... コーチの人数によって ●1対1 ☆コーチより配給 ※DFの優先順位の確認 	・逆足のスキル ・最初の判断 ・DFの優先順位を意識 ・最後までよく見る ・飛込まない ・姿勢
19:45	【TR②】 ... ハーフコート3カ所(GK有) ●特徴のある攻撃に対してのDF(1～2名) ①テクニシャン ※OFはよく見るTRに ②スピード ※OFは緩急のTRに 	・DFの優先順位を意識 ・最後までよく見る ・飛込まない ・姿勢 ・チャレンジ&カバー
20:10	【ゲーム】 ●ゲーム ... ハーフコート×2コート【GK4名】 ☆4対4	・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？	
④1学期のトレーニングで行ったパススピード・・・、本日はどうでしたか？	名前