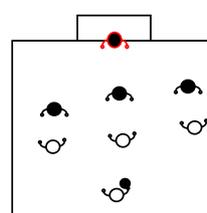


☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2015年12月10日(木) 19:00~21:00						
相手との駆け引き		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 ・逆足のスキル					
19:30	●1対1(逆足のみ) ... 3×5M 【TR①】 ●2対1(3人組) ①ハンドパス ②足						・相手を観て判断 ・相手の逆をとる ・タイミング ・アイコンタクト		
19:45	【TR②】 ... ハーフコート【GK1名】 ●1+3対3(7人組) ☆フリー選手から配球						・相手、味方を観ての判断 ・相手の逆をとる ・タイミング ・アイコンタクト ・急がない		
20:00	【ゲーム】 ●ゲーム ☆11対11			・急がない攻撃 ・相手との駆け引き					
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