

☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】		日時	2016年1月14日(木) 19:00～21:00			
調布招待に向けて ～ゴール前の崩し～		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				・やる気 ・逆足のスキル	
19:30	【TR①】 ●3人組リフティング ☆リフティング→ダイレクト→リフティング					
19:45	【TR②】 ●シュート練習(クロスから) ●1対1～クロス(中2対2)					
20:00	【ゲーム】 ●ゲーム ☆11対11				・急がない攻撃 ・相手、味方を観ての判断 ・粘り強い守り	
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