| 日時 2016年2月25日(木) 19:00~21:00 福城招待に向けて ~セットプレーの確認~ 会場 ふれんど平尾 学年 U−12 担当 内山 | ☆トレ一二ンク計画表☆ | | | | | FP···22名、GK···4名 | | | |
|---|-------------|--|----|---------|-----|--|-----------------------|---------------|--|
| TIME MENU KEY FACTOR 19:00 ●挨拶、出欠 19:10 【W - UP】 ●リフティング ①文互移動リフティング ②逆足のみのリフティング ②が出来ない選手は、出来るまでTRに参加できない。 ③もものみ、又はインサイドのみのリフティング ● 1対1(逆足のみ) ・・・ 3×5M 「TR①】 ● セットプレーのアイデア、確認 ☆CK、スローインなど 19:40 【ゲーム】 ●ゲーム ☆11対11 ☆途中セットプレーの確認 ・ボールを奪う ・ボールを奪う ・ボールを失わない ・事前の準備 ・相手、味方を観ての判断 ・攻守の切り替え | 【テーマ】 | | 日時 | 2016年2月 | 25日 | (木) | 19:00~ | 2 1:00 | |
| 19:00 ●挨拶、出欠 19:10 【W - UP】 | | | 会場 | ふれんど平尾 | 学年 | U-1 | 2 担当 | 内山 | |
| 19:10 【W-UP】 ●J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。 ③もものみ、又はインサイドのみのリフティング ●1対1(逆足のみ)・・・3×5M 【TR①】 ●セットプレーのアイデア、確認 ☆CK、スローインなど 19:40 【ゲーム】 ●ゲーム ☆11対11 ☆途中セットプレーの確認 ・ボールを奪う ・ボールを奏う ・ボールを失わない・事前の準備 ・相手、味方を観ての判断・攻守の切り替え | TIME | E MENU | | | | KEY FACTOR | | | |
| ●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。 ③もものみ、又はインサイドのみのリフティング ● 1対1(逆足のみ) ・・・ 3×5M 「TR①] ●セットプレーのアイデア、確認 ☆CK、スローインなど 「ゲーム] ●ゲーム ☆11対11 ☆途中セットプレーの確認 ・ボールを奪う ・ボールを奪う ・ボールを失わない ・事前の準備 ・相手、味方を観ての判断 ・攻守の切り替え | 19:00 | ●挨拶、出欠 | | | | | | | |
| 19:30 【TR①】 ●セットプレーのアイデア、確認 ☆CK、スローインなど 19:40 【ゲーム】 ●ゲーム ☆11対11 ☆途中セットプレーの確認 ・ボールを奪う ・ボールを失わない ・事前の準備 ・相手、味方を観ての判断 ・攻守の切り替え | 19:10 | ●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 | | |
| ●セットプレーのアイデア、確認 | | ●1対1(逆足のみ) ··· 3×5M | | | | ・逆足のスキル | | | |
| ●ゲーム ☆11対11 ☆途中セットプレーの確認 ・ボールを失わない ・事前の準備 ・相手、味方を観ての判断 ・攻守の切り替え | 19:30 | ●セットプレーのアイデア、確認 | | | | | | | |
| 20:50 ・ダウン、片付け、解散。 | 19:40 | ●ゲーム ☆11対11 | | | | ボールを失わない事前の準備相手、味方を観ての判断 | | | |
| | 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? | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| ④稲城招待の目標(チームと個人)を書きましょう! | 名前 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |