☆トレーニング計画表☆

FP・・・22名、GK・・・4名

【テーマ】	日時	2016年2月25日（木） 19:00～21:00				
稲城招待に向けて ～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

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。 ③もものみ、又はインサイドのみのリフティング	・やる気
	●1対1（逆足のみ） ・・・ 3×5M	・逆足のスキル
19:30	【TR①】 ●セットプレーのアイデア、確認 ☆CK、スローインなど	・コミュニケーション ・意外性
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
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