

☆トレーニング計画表☆

FP・・・18名、GK・・・2名

【テーマ】 コミュニケーション ～11人制に慣れる～		日時	2017年9月2日(日) 16:30～18:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	女子	担当
TIME	MENU					KEY FACTOR
16:30	●挨拶、出欠					
16:40	【W-UP】 ●鬼ごっこ ①背中タッチ ☆普通の鬼ごっこ+鬼は背中タッチされたらジャンプ5回 ②ボールを持っている人 ☆ボールを持っている人にタッチで鬼交代 ③ボールを持っていない人 ☆ボールを持っていない人にタッチで鬼交代 ●リフティング ①フリー②交互③逆足					・コミュニケーション ・視野の確保 ・判断力 ・やる気 ・根気
17:00	【ゲーム①】 ●5対5 ... 4チーム					・コミュニケーション ・チームメイトの観察
17:20	【ゲーム②】 ●11対11※コーチ助っ人で人数を合わせます。					・コミュニケーション ・チームメイトの観察
17:50	・ダウン、片付け、解散。					

★今日のTRでコミュニケーションがとれたこと(場面)を書いてください。	
★今日のゲームで自分ができたプレーは何ですか？	
★多摩招待の目標(チーム)を書きましょう！	
★多摩招待の目標(個人)を書きましょう！	名前