

☆トレーニング計画表☆

FP・・・13名、GK・・・0名

【テーマ】 チャレンジ&カバー		日時	2017年11月18日(土) 14:00~16:00			
		会場	南多摩G	学年	女子	担当
TIME	MENU	KEY FACTOR				
14:00	●挨拶、出欠	<ul style="list-style-type: none"> ・集中力 ・股関節の可動 				
14:10	【W-UP】 ●リフティング・・・各2分程度 ①フリー②交互 ③インサイドのみ④アウトサイドのみ⑤インアウト交互					
(給水5分)						
14:30	【TR①】 ●1対1~1対2の鬼ごっこ ☆鬼はボールを手で持って、ボールでタッチ※投げてはダメ ☆攻撃はマーカー間(3ヶ所)を通過でゴール ※初めは1対1から始めて1対2に発展					
		<ul style="list-style-type: none"> ・素早いプレス ・飛び込まない ・半身の姿勢 ・コミュニケーション(1対2) ・第一DFの決定(1対2) ・ワンサイドカット(1対2) ・カバーの距離(1対2) 				
(給水5分)						
15:00	【TR②】 ●1対1~1対2 ☆攻撃はマーカー間をドリブル通過でゴール ☆DFはボールを奪ったら2回パス交換で終了 ※初め少しだけ1対1を行い、1対2(チャレンジ&カバー)に発展	<ul style="list-style-type: none"> ・素早いプレス ・飛び込まない ・半身の姿勢 ・コミュニケーション(1対2) ・第一DFの決定(1対2) ・ワンサイドカット(1対2) ・カバーの距離(1対2) 				
(給水5分)						
15:30	【ゲーム】 ●4対4 or 5対5 ※参加人数により調整 ※コーンゴールでGKはどちらでも。	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション ・第一DFの決定 ・飛び込まない ・ワンサイドカット ・カバーの距離 				
15:50	・ダウン、片付け、解散。					

★今日のTRで自分ができたプレーは何ですか？ できなかったプレーは何ですか？

★今日のゲームで自分ができたプレーは何ですか？ できなかったプレーは何ですか？

★練習で分からない事や、来月の目標を書きましょう！

名前