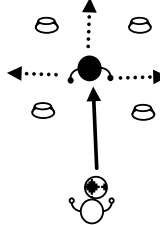


☆トレーニング計画表☆

FP・・・13名、GK・・・0名

【テーマ】		日時	2017年12月17日(日) 14:30~16:30			
ファーストタッチと チャレンジ&カバーの復習		会場	学年	女子	担当	内山
TIME	MENU			KEY FACTOR		
14:30	●挨拶、出欠					
14:40	【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			<ul style="list-style-type: none"> ・集中力 ・股関節の可動 		
(給水5分)						
15:00	●パス&コントロール ☆四角内からファーストタッチで出る			 <ul style="list-style-type: none"> ・ファーストタッチの方向 ・体の向き 		
(給水5分)						
15:30	【TR①】 ●1対2 ☆攻撃はマーカーク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			<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) ・ファーストタッチの方向 		
(給水5分)						
15:30	【TR②】 ●3対2 ... 4ゴール(コーン)長方形 ☆攻撃はマーカーク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			<ul style="list-style-type: none"> ・素早いプレス ・飛び込まない ・コミュニケーション ・ワンサイドカット ・カバーの距離 ・ファーストタッチの方向 		
(給水5分)						
16:00	【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"> ・ファーストタッチの方向 ・チャレンジ&カバーの復習 		
16:20	・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