

☆トレーニング計画表☆

FP・・・13名、GK・・・0名

【テーマ】 パス&コントロール		日時	2018年1月20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					
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					・集中力 ・股関節の可動
(給水5分)						
14:30	【TR①】 ●ボールフィーリング・・・3人、4人組でボール2個 ☆ボールは手でプレーする。 ☆ボール保持者に2つ目のボールが来た時に、持っているボールは真上に投げ、来たボールを投げ返し、投げたボールを落とさず取る。					・観る ・判断
(給水5分)						
14:50	【TR②】 ●パス&コントロール					・観る ・判断 ・タイミング ・ポジショニング ・動きながらコントロール ・パスの質 ・マークを外す ・アングルをつける
	①中央でターン②落とした選手が受ける(ワンツー) ③落としてサポート選手がトップにパス ④中央使わず、トップへパス、中央選手がサポート⑤複合					
(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。					・観る ・判断 ・ポジショニング ・動きながらコントロール ・パスの質
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