

☆トレーニング計画表☆

FP・・・15名

【テーマ】 コミュニケーション ～まず仲良くなろう！仲間を知ろう！～		日時	2018年5月19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、稲トレガイドス					
14:15	【W-UP】 ●鬼ごっこ ～ ストレッチ 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					・コミュニケーション ・視野の確保 ・判断力
14:45	●リフティング ①フリー②交互③逆足					・やる気 ・根気
15:00	【TR①】 ●1～3対1～3 …… 2チーム ☆コーチから配球 ☆コーチから呼ばれた人が出る ☆待っている選手はGK※手離しNG。					・コミュニケーション ・チームメイトの観察
15:25	【ゲーム②】 ●7対7 ☆コーンゴール※GK有でも良い					・コミュニケーション ・チームメイトの観察
15:45	・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？	
★今日のゲームで自分ができなかったプレーは何ですか？	
★稲トレ活動での目標(個人)を書きましょう！	名前