

# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・14名

【テーマ】 ボールを奪う・ボールを守る		日時	2018年6月16日(土) 14:00~17:00			
		会場	長峰VF	学年	女子	担当
TIME	MENU					KEY FACTOR
14:00	●挨拶、出欠					
14:10	<b>【W-UP】</b> ●鬼ごっこ ~ ストレッチ ①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 ②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
14:30	●リフティング ①フリー②交互③逆足					・やる気 ・根気
14:40	<b>【TR①】</b> ●1~1 ... 5×5M ☆コーチから配球(交互に) ☆4球連続で行う ☆ゴールはドリブル通過					・奪いに行く ・相手の自由を奪う ・ボールを守る ・ボールの置く位置
15:05	<b>【TRM】</b> ●W-UP ... シュート練習 ●マッチ ... vsホワイトベアーズ、他					・奪いに行く ・相手の自由を奪う ・ボールを守る ・ボールの置く位置
16:45	・ダウン、片付け、解散。					

★今日のTRでできたこと、できなかったことを書いてください。	
★今日のTRMで自分ができたプレーは何ですか？	
★今日のTRMで自分ができなかったプレーは何ですか？	
★稲トレ女子選手(誰か1名)の良いところ(プレー)を書きましょう！	名前