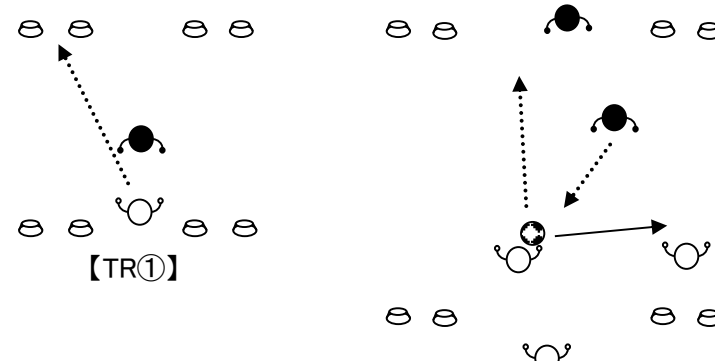


☆トレーニング計画表☆

FP・・・14名

【テーマ】 相手の逆をとる！		日時	2018年10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					<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)						<ul style="list-style-type: none"> ・相手の観察 ・事前の準備(仕掛け) ・予備動作 ・ステップ(空ステップ) ・スピードの変化
14:30	【TR①】 ●1対1 ☆ボール無しで相手の逆(背中)をとってゴールへ ☆ボール有りで相手の逆(背中)をとってゴールへ 					
(給水5分)						<ul style="list-style-type: none"> ・相手の観察 ・事前の準備(仕掛け) ・予備動作 ・ステップ(空ステップ) ・スピードの変化
15:00	【TR②】 ●2対1～2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マーカーク間をドリブル通過					
(給水5分)						<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション ・相手の逆をとるプレー
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。					
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