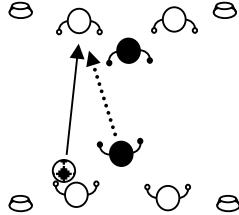


# ☆トレーニング計画表☆

FP・・・14名

【テーマ】		日時	2019年2月16日(土) 14:00~16:00			
素早いプレス		会場	南多摩G	学年	女子	担当 内山
TIME	MENU	KEY FACTOR				
14:00	●挨拶、出欠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中力</li> <li>・股関節の可動</li> <li>・間合い</li> <li>・観察</li> <li>・スピードの変化</li> <li>・事前の準備</li> <li>・予測</li> <li>・間合い</li> <li>・観察</li> <li>・スピードの変化</li> <li>・素早いプレス</li> <li>・事前の準備</li> <li>・予測</li> <li>・間合い</li> <li>・観察</li> <li>・スピードの変化</li> <li>・素早いプレス</li> <li>・コミュニケーション</li> <li>・素早いプレス</li> </ul>				
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					
	●ドッジング・・・ 2人組 ①手で行う(両手持ち) ②足で行う ③1対1					
(給水5分)						
14:40	【TR①】					
	●4対2 ☆①手で行う、②足で行う ☆OFはボールを反対側(タテ)に入れる、DFは入れさせないプレ					
						
(給水5分)						
15:10	【TR②】					
	●2対2~3対3 ☆コーチから配給 ☆コーンゴールにシュートでゴール(高さはコーンまで)					
(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。					
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