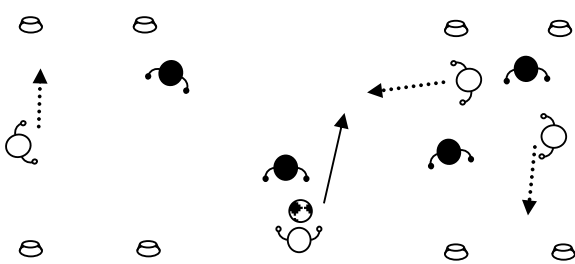


☆トレーニング計画表☆

FP・・・14名

【テーマ】		日時	2019年3月16日(土) 14:00～16:00				
紅白戦 ～ゲームを楽しもう～		会場	南多摩G	学年	女子	担当	内山
TIME	MENU				KEY FACTOR		
14:00	●挨拶、出欠				・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						
	●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				・間合い ・観察 ・スピードの変化		
(給水5分)							
14:40	【TR①】 ●4対4 ☆マーカーの間をドリブル通過で得点 ☆パスコースや選択肢を複数つくる				・事前の準備 ・予測 ・間合い ・観察 ・スピードの変化 ・素早いプレス ・視野の広さ		
							
(給水5分)							
15:30	【ゲーム】 ●7対7 ※参加人数により調整 ※コーンゴールでGKはどちらでも。				・楽しむ ・コミュニケーション		
15:50	・ダウン、片付け、解散。						

★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？

★1年間を振り返って、稲トレ活動はどうでしたか？ 成長した事をたくさん書きましょう！

名前