

自分の練習メニューを考えよう

名前( )

なりたい自分(技術)

・それが出来るようになると、試合で11点のうちの何点とれるようになるか。

点

達成するための練習方法

・この練習で意識すること

やってみてどうだったか。(この練習の評価)

・ ・ ・ ×