

☆トレーニングメニュー表☆

氏名

【テーマ】		日時	2012 年 12 月 1 日（土） 8：35 ～ 12：00				
多摩トレセントレーニングマッチ		会場	連光寺小学校	学年	U-10	担当	草野
T I M E	M E N U				K E Y F A C T O R		
8：35	集合・あいさつ・出欠確認・W-up・ミーティング						
9：30	試合20分1本×6試合						
	チーム目標を3つ思い出して、書いてみよう！						
	①試合で何を観ますか？※5つ						
	②何を意識して、どこでボールを受けますか？						
	③最終目標は何ですか？						
12：00	クールダウン＆片づけ						
	解散						

【成果】 □試合で何が出来ましたか？どんな失敗をしましたか？チームの目標は意識出来ましたか？

【課題】 □次のトレーニングには何を意識しますか？