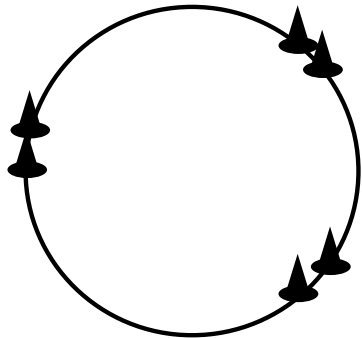


トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	自分をアピール	日時 Date	2014年 6月26日 (木) 18:00~20:00			
		会場 Locate	学年 Class	U-10	担当 Coach	高延
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor				
18:00	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得 ・自分のことは自分で 				
18:15	【ウォーミングアップ】 リフティング(交互50回・逆足20回・移動40m)	<p>クリアできた人から次のステップに進みます。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。</p>				
18:30	【ストレッチ】					
18:35	【トレーニング①】 名前を覚えるまで抜けられない鬼ごっことは ・ボール保持者=鬼、タッチの前に名前を呼べたら鬼交代 ・チーム対抗、逃げる人はピブス着用、名前を呼んでタッチアウト	<p>全員の名前を覚えよう。 周りをよく見て逃げる、捕まえる。 大きい声で名前を呼ぼう。</p>				
19:00	【トレーニング②】 ミニゲーム 青 vs 赤 vs 黄 円形フィールドに3チーム(3ゴール)によるミニゲーム ボール2つからスタート、ボールを増やしていく、1チーム6人	<p>ボール、ゴール、相手をよく見る。 どうすれば効率よく得点し、どう守ればいいのかそれぞれが考える。</p>				
19:25	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK	<p>ゲームを通して、自分をアピールしてください。</p>				
19:50	【クールダウン】 片付け次第クールダウン					
20:00	【解散】					



名前 Name		
	できなかったことは何ですか(ありますか)? なぜ、できなかったか、どうすればいいか?	できたことは何ですか? 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		