

トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	日時 Date	2014年 8月24日 (日) 10:00~12:00				
		会場 Locate	学年 Class	U-10	担当 Coach	高延
		ボールを奪う②				
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor				
10:00	集合・あいさつ・出欠確認 今日のトレーニングメニューの確認、スタッフ紹介	<ul style="list-style-type: none"> 誰にでも挨拶をしよう 荷物置き場は美しいですか 				
10:05	【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)	クリアできた人から次のステップに進みます。				
10:25	【ストレッチ】					
10:30	【トレーニング①-1】 グリッド：4ゴール(マーカー) 1 vs 1、ディフェンスがボールを出したら開始 ディフェンスは積極的にボールを奪いに行く。 オフェンスはフェイントを掛けて奪われないようにゴールを目指す。	<ul style="list-style-type: none"> 積極的な守備、早い寄せ 隙を見て体を入れる 決して飛び込まない 手は使わないで頑張る オフェンスは奪われたら切り替えて奪いに行く、取り返す 				
10:55	【トレーニング②】 グリッド：1辺15m、6人/グリッド(3グリ) 3 vs 3 でラインゴール2でミニゲーム 人数を掛けてボールを奪う	<ul style="list-style-type: none"> ボール保持者に積極的にチャレンジ 人数を掛けてボールを奪いに行く ボール保持者は周りを見る 同様にオフザボール時は相手とスペースも見ておく 				
11:20	【ゲーム】 5+GK 対 5+GK × 3ゲーム(7分/ゲーム)	今日のテーマをゲームに活かしてください。				
11:45	【クールダウン】 片付け次第クールダウン・着替え					
12:00	【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		