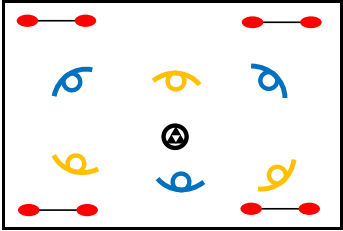


トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	日時 Date	2014年 9月11日 (木) 18:00~20:00				
		会場 Locate	学年 Class	U-10	担当 Coach	高延
日野招待に向けて		メニュー Menu			ここが重要 Key factor	
18:00	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 				
18:05	【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。				
18:25	【ストレッチ】					
18:30	【トレーニング①】 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個 人数を掛けてボールを奪う ファーストタッチの質を上げる				<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 ファーストタッチの時の体の向き 遠い足でのボールコントロール 	
19:00	【ゲーム】 5+GK 対 5+GK × 3ゲーム(10分/ゲーム) 日野招待に向けてのチームプレー 声を出してコミュニケーションととる ボールを奪う、奪われない	今日のトレーニングをゲームに活かしてください。				
19:45	【クールダウン】 片付け次第クールダウン・着替え					
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		