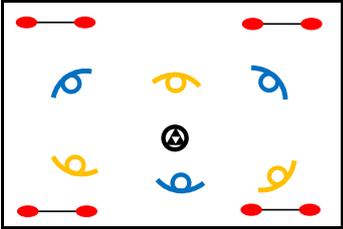


# トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	ボールを奪われない トレーニングマッチ	日時 Date	2014年10月25日（土）13:00～15:30				
		会場 Locate	ふれんど平尾	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					
13:00	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"> <li>・誰にでも挨拶をしよう</li> <li>・荷物置き場は美しいですか</li> </ul>					
13:05	【ウォーミングアップ】 リフティング（交互移動40m・逆足移動40m・ワンツ－胸トラ）	クリアできた人から次のステップに進みます。					
13:25	【ストレッチ】						
13:30	【トレーニング①】 グリッドなし 2人一組でボール1個、決してボールを奪われることのないよう保持する ①ペアを変えずに、笛が鳴ったら攻守を交代、勝敗数を競う ②笛が鳴ったら奪いに行く相手を変える、奪われた回数が多いと罰ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手をボールから引き離す</li> <li>・ショルダータックル</li> <li>・手は使わないで頑張る</li> </ul>					
13:50	【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個 ボールを奪われない ファーストタッチの質を上げる	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・無理に前を向かず周りを使う</li> <li>・ボールを出したら次の動き</li> <li>・人数を掛けてボールを奪いに行く</li> <li>・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</li> </ul>					
14:15	【トレーニングマッチ】 8人制 × 3ゲーム(20分/ゲーム) チームプレー、前回の日野招待で学んだことを活かすプレー 声を出してコミュニケーションととる ボールを奪われない、奪い返す	今日のトレーニングをゲームに活かしてください。					
15:25	【クールダウン】 片付け次第クールダウン・着替え						
15:30	【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		