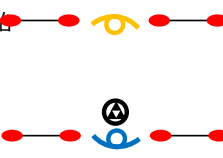
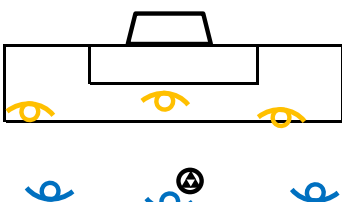


トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	ボールを奪う奪われない ゴール前のアイデア	日時 Date	2014年11月24日（祝） 13:00～16:00				
		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	・誰にでも挨拶をしよう ・荷物置き場は美しいですか					
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・ワンツー胸トラ）	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：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 デフェンスは積極的にボールを奪いに行く。 	・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					
14:00	【トレーニング②】 グリッド：ハーフコート+ゴール 3 vs 3 でゴールを狙う、守る DFからボールを出してスタート ゴール前での崩し+駆け引き 	・えぐるのか、サイドを変えるのか ・ボールを出したら次の動き ・きれいなシュートは不要 ・体のどこかに当ててシュート					
14:30	【トレーニングマッチ】 8人制 × 3ゲーム(20分/ゲーム) 前回の練習試合はプレスが甘かった、積極的に相手へチャレンジ 声を出してコミュニケーションをとる 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。					
15:50	【クールダウン】 片付け次第クールダウン・着替え						
16:00	【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		