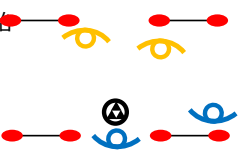
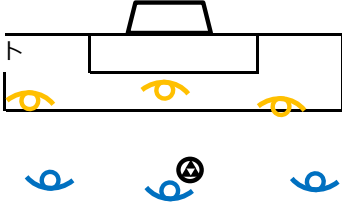


トレーニング計画表

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②	日時 Date	2014年12月20日（土） 9:30～11:30				
		会場 Locate	稲城六小	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					
9:30	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					
9:35	【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・ワンツースト）	クリアできた人から次のステップに進みます。					
9:55	【ストレッチ】						
10:00	【トレーニング①】 グリッド：4ゴール(マーカー) 2 vs 2、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 ・追い込まれる前に味方とパス交換					
10:25	【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 コーチ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 	・セオリーとアイデア ・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 ・幅、奥行き、高さ、得点のイメージ ・体のどこかに当ててシュート					
10:50	【ゲーム】 7人制 × 3ゲーム(8分/ゲーム) 前回の練習試合は集中力を持続させられなかった、一つ一つのプレーに集中して ゲームが終わるまで持続させる。	今日のトレーニングをゲームに活かしてください。					
11:20	【クールダウン】 片付け次第クールダウン・着替え						
11:30	【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		