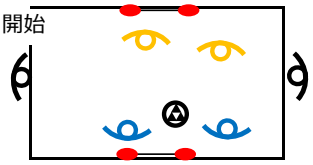
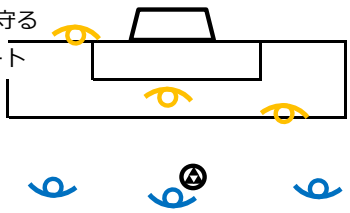
トレーニング計画表

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③	日時 Date	2015年1月22日（木）18:00～20:00				
		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
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	・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。
18:25	【ストレッチ】	
18:30	【トレーニング①】　グリッド15m×15m：2ゴール 2 vs 2 +SV、SVからボールを出したら開始 SVはサイドに配置、サイドを意識する SVは受けたチームへ戻す SVはサイドの切り替えもOK 	・積極的な守備、早い寄せ ・全員がサイドの意識 ・もらえる位置への速い移動 ・出した後も速い移動 ・SVは前後、逆サイドを有効に使う
18:55	【トレーニング②】　グリッド：ハーフコート+ゴール 3vs2 → 3vs3 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
19:20	【ゲーム】7人制 × 3ゲーム(8分/ゲーム) 先を急がず、サイド(幅)と前後(深み)をよく意識すること、集中力を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。
19:50	【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		