

トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	全員でゴールキーパー	日時 Date	2015年2月7日（土） 14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩覆蓋	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	
14:00	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	
14:05	【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。	
14:25	【ストレッチ】						
14:30	【トレーニング①】 1.キャッチングとスローイングの基本 2人一組のペアを作り交互に捕る、投げるをトレーニング 2.お手玉 ペアはそのまま、サーバーとパサーを決め、サーバーはボールを頭上に投げ、ボールが空中に浮いている間にパサーがサーバーにボールを投げる。 3.セービング セービングの基本を学ぶ。					1. キャッチング ボールに手の平を見せる 2. スローイング 1. 集中力 一つのボールに拘らない 2. タイミングと感性 ボールを投げる方向、タイミング、強さ、二人が息を合わせないとできない	
14:55	【トレーニング②】 GKのポジショニングとは何か ゴールの中央とボールを結んだ線上にいるかをプレゲームを通して学ぶ。					●がボールを左右前後に(パスで)大きく動かす ●はGK、ボールの位置に合わせてポジションを移動する ●はGKが線上にいるかを声でアドバイスするGOの掛け声で●はシュート(ゴールを奪う)	
15:20	【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。						
15:50	【クールダウン】片付け次第クールダウン・着替え					今日のトレーニングをゲームに活かしてください。	
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		