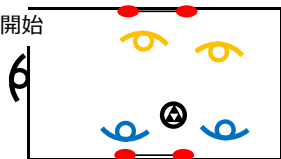
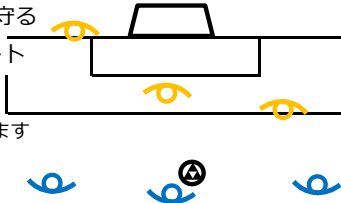


トレーニング計画表

Training plan table

テーマ	日時	2015年3月12日（木） 18:00～20:00				
Theme	Date					
	会場	ふれんど平尾	学年	U-10	担当	高延
	Locate		Class		Coach	
時程	メニュー	ここが重要				
Schedule	Menu	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・ワンツースト）	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 ※前々回と同じメニューを掘り下げます	 ・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 ※前々回と同じメニューを掘り下げます	 ・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		