

# トレーニング計画表

Training plan table

テーマ	自分をアピール	日時	2015年 8月25日 (火) 14:30~16:30				
Theme		Date					
		会場	学年	U-10	担当	高延	
		Locate	南多摩 スポーツ広場	Class		Coach	
時程	メニュー		ここが重要				
Schedule	Menu		Key factor				
14:30	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明（約束ごと）、スタッフ紹介		<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶ができる人とは</li> <li>・稲城市代表の心得</li> <li>・自分のことは自分で</li> </ul>				
14:45	【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） ・名前を覚えるまで抜けられない鬼ごっこ ・ストレッチ ・40m走・跳躍(垂直/幅)		次回のトレーニングから、リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。  全員の名前を覚えよう。 周りをよく見て逃げる、捕まえる。 大きい声で名前を呼ぼう。				
15:15	【トレーニング①】 グリッドなし 2人一組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①ペアを変えずに、笛が鳴ったら攻守を交代、勝敗数を競う ②笛が鳴ったら奪いに行く相手を変える、一度も奪えなかったら罰ゲーム		<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手をとボールを引き離す</li> <li>・隙を見て体を入れる</li> <li>・手は使わないで頑張る</li> </ul>				
15:35	【トレーニング②】 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。 オフェンスはフェイントを掛けて奪われないようにゴールを目指す。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な守備、早い寄せ</li> <li>・隙を見て体を入れる</li> <li>・決して飛び込まない</li> <li>・手は使わないで頑張る</li> <li>・オフェンスは奪われたら切り替えて奪いに行く、取り返す</li> </ul>				
15:55	【ゲーム】 8対8 3チーム総当たり、GKなし、得点ルール有り		ゲームを通して、自分をアピールしてください。				
16:20	【クールダウン】 片付け次第クールダウン						
16:30	【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		