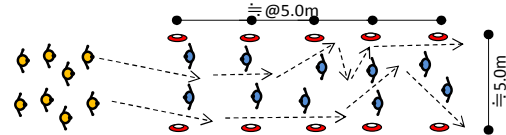
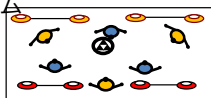


トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	日時 Date	2015年 9月19日（土） 14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class	U-10	担当 Coach
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 ・自分のことは自分で ・荷物置き場は美しいですか クリアできた人から次のステップに進みます。
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）					
14:20	【ストレッチ】					
14:25	【トレーニング①】 グリッド：5m×20m（≒5m間隔） 鬼にタッチされないようにゾーンをすり抜けていく ①フリーランニング,②ボールを手のひらに持って移動, ③ドリブル 最後まで通過した人数の少ないチームが罰ゲーム					・目の前の相手と次の相手をよく見る ・相手から遠い位置でボールを持つ
						
14:45	【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					・相手をとボールを引き離す ・隙を見て体を入れる
15:00	【トレーニング③】 グリッド：1辺15m、6人/グリッド（3グリッド） 3vs3でラインゴール2でミニゲーム					・ボール保持者に積極的にチャレンジ ・ボール保持者は周りを見る ・同様にオフザボール時も見ておく
						
15:20	【ゲーム】 5+GK 対 5+GK ×3ゲーム（7分/ゲーム）					今日のテーマをゲームで活かしてください。
15:50	【クールダウン】 片付け次第クールダウン					
16:00	【解散】					
	選手 人の動き - - - - > マーカー ボール ボールの動き ———— >					

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		