

トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	周りを見る	日時 Date	2015年 10月17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	大石
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 ・ 荷物は整理整頓されてますか					
14:15	【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） ・ ボール交換でテンション（気持ち良くなろう）あげよう ・ ストレッチ&体幹	クリアできた人から次のステップに進みます。 ・ 全員の名前を覚えよう。					
14:45	【トレーニング①】 8人1組（6対2）の鳥かご ボール1個。状況に応じて2個まで増やす。 ツータッチ以内でボールを10回以上回す。鬼にカットされた場合はミスした人とその右隣の人が鬼に代わる。	・ 周りを観る ・ コミュニケーション					
15:00	【トレーニング②】 グリッド：1辺15～18m 5対3のポジション オフェンスは1つのグリッドに2人まで、ディフェンスは1人しか入れない。 グリッド内はタッチ数制限なし。状況に応じてグリッドからグリッドへボールを出す場合、ダイレクトパスに。	・ パスを受ける前に周りを観る（準備） ・ コミュニケーション、声の質 ・ ボールの受け方					
15:20	【ゲーム】 8 対 8 3チーム総当たり、GKなし、得点ルール有り ※相手陣地内に全員居ないと得点にならない。	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		