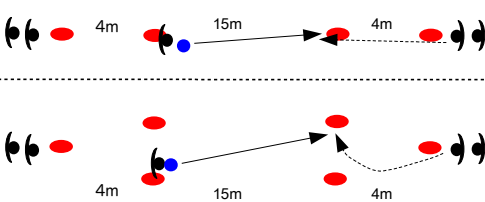
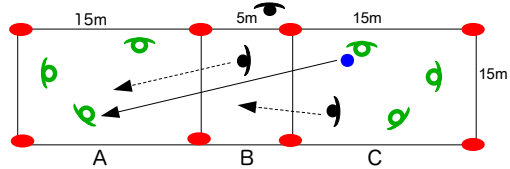


トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	日時 Date	2015年11月21日（土） 14:00～16:00				
		会場 Locate	学年 Class	U-10	担当 Coach	伊藤
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 ガイダンス 活動説明、ルール説明（約束ごと）、スタッフ紹介			・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得 ・自分のことは自分で		
14:10	【ウォーミングアップ】 ・リフティング（交互40m・逆足40m・インサイド左右20m・左右&胸トラ20m） ・ヘディングボレーゲーム（3対3、ターゲット2か3、10mスクエア） ハンドパスでボールを保持、シュートはボレーのヘディングでターゲットへ渡す。 手でインターセプトするか、両手でボール保持者に触ったら、攻守を交代。			・交互40mが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。 ・大きい声で名前を呼ぼう。		
14:30	【トレーニング①】 （5～6人1組 x 5箇所）  ・後方のマーカーからスタート 前方のマーカーでパスを受け 対面のマーカーにパスする ・前方の左右のマーカーの どちらで受けたかを指示し パスを受け、対面の指示の方に パスを出す。			・パスの方向、強さ、両足 ・相手が前方のマーカーで受けるタイミング ・動きながらプレー ・次のプレーを意識したトラップ、両足 ・観る（出し手、受け手） ・指示の声と、動き出し		
15:00	【トレーニング②】 （9人1組 x 3箇所）  ・外の守備者がボールを入れる。 ・攻撃者はボールを保持しながら Aゾーン⇔Cゾーンへパス交換 ・守備者はBゾーンに必ず1名 もう1名はボールを保持して いるゾーンで守備をする。 ・守備者が奪ったら、外の仲間に 渡して、そこから再スタート。			・パスとコントロールの質 ・攻撃方向を意識 ・観る（ボール、味方、相手、スペース） ・コミュニケーション ・状況に合わせたサポートの質（距離、角度） ・全員が関わり続ける		
15:30	【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。		
15:50	【クールダウン】 片付け次第クールダウン					
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		