

トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	ドリブル パス&コントロール	日時 Date	2015年 12月17日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-11	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor				
19:00	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	<ul style="list-style-type: none"> 誰にでも挨拶をしよう 整理整頓することで心を整えましょう。 				
19:05	【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・インサイド) ・軽くストレッチ&体幹	クリアできた人から次のステップに進みます。				
19:20	【トレーニング①】 ・ボディコンタクト&ドリブル グリッド：2グリッド a、コーチが出すボールを触らず、ボールキープ。ボールが止まったらドリブルしてゴールへシュート (軽め) ゴールは中から外。 →発展 2対2 (コーチの指示した人数だけetc)人数により外から中へがゴールカウント	<ul style="list-style-type: none"> 身体をうまく使う。 相手から遠い足でボールキープ 相手を意識する。 				
19:40	【トレーニング②】 グリッド：15m×18m (2グリッド) 3対3 (または4対4) でラインを通過し、ゾーンにボールを置く。	<ul style="list-style-type: none"> 観る (ボール、ゴール、相手、スペース) 的確な判断 (ドリブルORパス) 				
20:00	【トレーニング③】 グリッド25m×25m (中15m×15m) ・4対4+1フリーマン ボールを保持しながら、4か所のコーン間をパスまたはドリブルで通過する。	<ul style="list-style-type: none"> 観る (ボール、ゴール、相手、スペース) 的確な判断 (ドリブルORパス) パスとコントロールの質 コミュニケーション 				
20:20	【ゲーム】 8対8×2ゲーム (7分/ゲーム)					
20:50	【クールダウン】 片付け次第クールダウン					
21:00	【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		