

トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	ドリブル &テクニック	日時 Date	2016年 1月16日（土） 14:10～16:00				
		会場 Locate	長峰 スポーツ広場	学年 Class	U-10	担当 Coach	佐藤
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor					
14:10	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	・誰にでも自分から挨拶と握手をしよう！！ ・自分の事は自分でやろう！！ ・自分のバックは整理整頓されているかな？					
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・インサイド） ・軽くストレッチ&体幹 ・2人でボールを奪い合う（四つん這いの姿勢から：交代で）	・クリアできた人から次のステップに進みます。					
14:25	【トレーニング①】 グリッド15m×10m × 6 ・ボールフィーリング&ドリブル a) 両足裏でタップしながら前進 b) 右足裏でスラップ c) 両足裏でタップしながらバック d) 左足裏でスラップ	・自分のペースでやってみよう！！ ・テンポ・リズムを意識する。 ・ボディバランスを意識する。					
14:35	【トレーニング②】 グリッドは特になし（全面で・全員で） ・ボールフィーリング&ドリブル a) トータップ&スラップ&ステップオーバー b) ビハインド・スライド c) アウトサイド・V字ブルブッシュ d) V字ブルブッシュ&ステップオーバー e) 両足ビハインド・ブルブッシュ f) ステップオーバー&アウトサイドタッチ g) スラップ&シザース h) インサイド&アウトサイドタップ i) スラップ&アウトサイドリバースターン j) スラップ&インサイドタッチ	・出来なくても、焦らないで。（チャレンジ） ・自分のペースでやってみよう！ ・よく“見て”真似してみよう。（コーチや映像） ・テンポ・リズムを意識して。					
15:00	【トレーニング③】 グリッド15m×10m × 6 ・1対1 ラインゴール（3分/1セット） ・3分以内にゴールしたら、待機している選手が入る ・終わった選手は、別のグリッドに移動する（自分の判断で好きなグリッドに）	・積極的にやってみよう！！（チャレンジ） ・自分から仕掛けよう！！ ・相手との間合いを感じて。 ・重心の移動を感じて。（逆を取る）					
15:20	【スモールサイドゲーム：SSG】 グリッド20m×15m× 4 ・3 対 3 ラインゴール（6分/ゲーム）	・ゲームの中で積極的にやってみよう！ ・『失敗チャンピオン』になろう！					
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		
狙い	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		