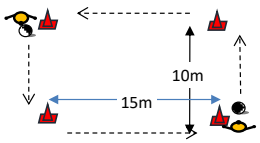
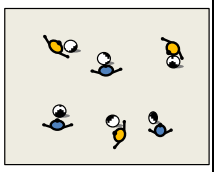
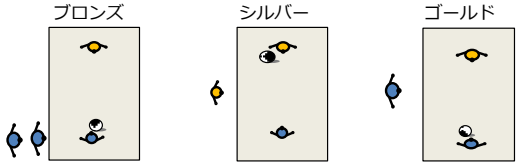
トレーニング計画表

Training plan table

テーマ Theme	ドリブル &テクニック	日時 Date	2018年 11月17日（土）14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	女子	担当 Coach	佐藤

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 今日のトレーニングメニューの確認	・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！！
14:15	【ウォーミングアップ】 ・リフティング（交互移動20m・逆足移動10m・インサイド） ・軽くストレッチ＆体幹 ・3人でヘディングリレー	・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字プルプッシュ d) V字プルプッシュ＆ステップオーバー e) 両足ビハインド・プルプッシュ 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**“視て”**真似してみよう。（コーチや仲間）
15:00	【トレーニング③】　グリッド15m×10m × 3～5 ・1対1　ラインゴール（1分/1セット） ブロンズ　シルバー　ゴールド  ・1分以内にゴールしたら、次のステージに勝ち上がる ・ゴールドステージで負けると、もう一度ブロンズへ戻る	・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 ・3 対 3　ラインゴール（6分/ゲーム） ※人数によっては、全員でゲーム	・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】	

選手　人の動き　マーカー
ボール　ボールの動き　コーン

名前 Name	

狙　い	できなかったことは何かな(ありますか)？ なぜ、できなかったか、どうすればいいかな？	できたことは何かな？ どうして上手くいったのかな？次の目標はどうする？
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		