

落合SC トレーニングシート

日時	年	月	日 ()	:	~	:
対象						
コーチ						
テーマ						

オーガナイズ	ルール / 留意点 / 必要な用意具など
(TR-1 分)	
(TR-2 分)	
(TR-3 分)	
(TR-4 分)	

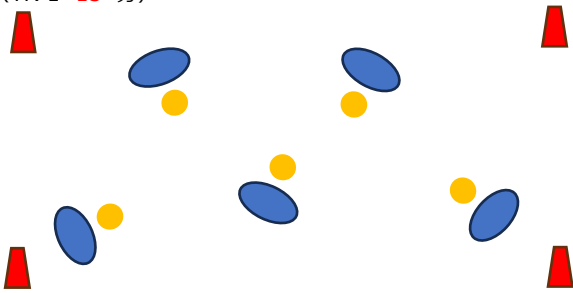
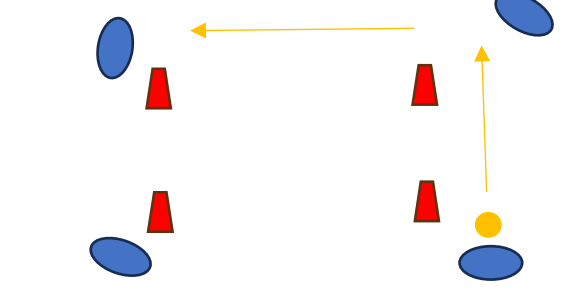
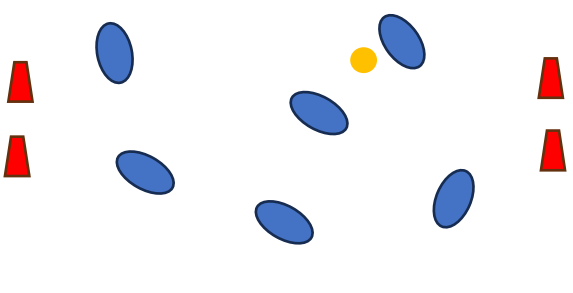
落合SC トレーニングシート (記入例)

日時 2004 年 6 月 24 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00

対象 低学年 (1年~3年)

コーチ 監督、長嶋コーチ、目時コーチ

テーマ ボールを失わない、トラップと体の使い方

オーガナイズ	ルール / 留意点 / 必要な用意具など
(TR-1 15 分) 	1、ボール出しゲーム 2、サイズ大きめにペナのサイズに5名 3、1分間を5本 4、コーチも邪魔で入るなど工夫
(TR-2 15 分) 	1、スクエアパス 2、サイズはセンターサークル程度 3、トラップ時のボールの置き方 4、ボールの受け方
(TR-3 20 分) 	1、ミニゲーム (3vs3) 2、1点交代 (勝ちチーム残り)
(TR-4 20 分)	1、フォーメーション 2、コーナーキック 3、リスタート (スローイン)