



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	日時 Date	2016年 7月 7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				<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドいる全員と挨拶しよう</li> <li>・自分のことは自分で</li> <li>・荷物管理はできてますか</li> </ul>	
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・インサイドアウトサイド等) ●パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける ◇ストレッチ				リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます。交互及び逆足の移動ができないと次へ進めません。	
19:35	【トレーニング①】 グリッド: 4ゴール(マーカー)6m×12m 1) フェイント色々、自分の引き出しを増やす 2) 1 vs 1、フェイントを使ってボールを奪われないドリブル				<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の知らない(できない)フェイントを覚えよう</li> <li>・覚えたフェイント、得意なフェイントを使い奪われないようドリブル</li> </ul>	
19:55	【トレーニング②】 1コート4グリッド: 1辺15m、6人 2 vs 2 + 2 でボール保持者は味方のいないグリッドにドリブルで移動して1ポイント ボール保持者は引き続き移動するか 味方へパス、苦しくなったらフリーマン 奪われたら攻守交替、ポイント得られずにボールを奪われたらフリーマンと交代				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪われないドリブル</li> <li>・フェイントを使う</li> <li>・味方のいないグリッドを見る</li> <li>・フリーマン位置を見ておく</li> <li>・声で味方、フリーマンを動かす</li> </ul>	
20:15	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり				ゲームを通して、自分をアピールしてください。	
20:45	【片付け】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
21:00	【解散】					

	できなかったことは何ですか(ありますか)? 何が、どうして(なぜ)できなかったか?	次の目標を具体的に教えてください。 何をどのようにしますか?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		