トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System	**名前** Name	

テーマ Theme	日野サマーカップや今後出場する試合に向けて	**日時** Date	2016年 8月 4日（木）18:00～21:00			
		会場 Locate	ふれんど平尾	**学年** Class	U-11	**担当** Coach	高延

時程 Schedule	**メニュー** Menu	**ここが重要** Key factor
18:00	集合・あいさつ・出欠確認	・グランドいる全員と挨拶しよう ・自分のことは自分で
18:05	【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。
18:35	【ミーティング】 4月からこれまでのトレーニングと、これからの目標についてミーティング	・自分の意見を声にしてみよう ・何をどのようにすればよいかを考える
19:00	【ゲーム】 紅白戦、U12とのトレーニングマッチ ・ボールを奪う、ボールを奪われない ・攻守の切り替え、攻撃のデザイン ・シュートの意識、得点のイメージ	・日野サマーカップや今後出場する試合をイメージしてプレーしてみよう
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		