

|                                                                                                                          |                                                                                                           |                                      |                            |                    |                                                                |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|
|  <b>トレーニング計画表</b><br>Training plan table |                                                                                                           | Training by<br>INAGI Training System |                            | <b>名前</b><br>Name  |                                                                |                    |
| <b>テーマ</b><br>Theme                                                                                                      | 高津区選抜との<br>トレーニングマッチ                                                                                      | <b>日時</b><br>Date                    | 2016年11月10日（木） 18:00～21:00 |                    |                                                                |                    |
|                                                                                                                          |                                                                                                           | <b>会場</b><br>Locate                  | ふれんど平尾                     | <b>学年</b><br>Class | U-11                                                           | <b>担当</b><br>Coach |
| <b>時程</b><br>Schedule                                                                                                    | <b>メニュー</b><br>Menu                                                                                       |                                      |                            |                    | <b>ここが重要</b><br>Key factor                                     |                    |
| 18:00                                                                                                                    | 集合・あいさつ・出欠確認                                                                                              |                                      |                            |                    | <div>・グラウンドにいる全員と挨拶しよう</div> <div>・自分のことは自分で</div>             |                    |
| 18:05                                                                                                                    | 【ミーティング】<br>4月からこれまでのトレーニングと、今日の目標についてミーティング                                                              |                                      |                            |                    | <div>・自分の意見を声にしてみよう</div> <div>・何をどのようにすればよいかを考え</div>         |                    |
| 18:35                                                                                                                    | 【ウォーミングアップ】<br>●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）<br>●パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける<br>●シュート練習<br>◇ストレッチ |                                      |                            |                    | <div>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。</div> |                    |
| 19:00                                                                                                                    | 【ゲーム】<br>高津選抜U11とのトレーニングマッチ<br>・ボールを奪う、ボールを奪われない<br>・フェイントで相手をかわす<br>・パスインターセプト<br>・シュートの意識、得点のイメージ       |                                      |                            |                    | <div>・トレーニングの成果を発揮してください</div>                                 |                    |
| 20:45                                                                                                                    | 【片付け】ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え                                                                                     |                                      |                            |                    |                                                                |                    |
| 21:00                                                                                                                    | 【解散】                                                                                                      |                                      |                            |                    |                                                                |                    |

|        |                                              |                                   |
|--------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| ミーティング | 理解できたことは何ですか？<br>理解できなかったことはなんですか？           | このミーティングで自分のプレーをどのようにしていこうと思いますか？ |
|        |                                              |                                   |
| ゲーム    | できなかったことは何ですか(ありますか)？<br>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。<br>何をどのようにしますか？ |
|        |                                              |                                   |