



# 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12月8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> </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				パス&コントロールはしっかり蹴る、 しっかり収める、短いパス、長いパス、 いずれも強く正確に。	
19:40	【トレーニング①】 コート半面、ゴール付き 3 VS 2+GK OF3人、DF2人 GKからボールを入れてスタート DF はセンターライン上のコーチ ヘパスをする OF はゴールを奪う ゴールを奪えない場合はコーンヘ ダッシュ				 OF ・得点のイメージを共有 ・OFは積極的にポジションチェンジ DF ・GK は声でコントロール ・ボールを奪う、奪われない	
20:00	【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	
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?
トレーニング		
ゲーム		