

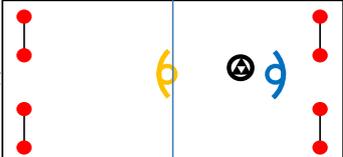
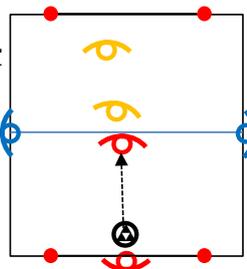


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ボールを奪った後	日時 Date	2017年1月12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"> ・グラウンドいる全員と挨拶しよう ・自分のことは自分で 		
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		
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"> ・緩急で相手を抜き去る ・緩急以外のフェイントで抜き去る 		
19:55	【トレーニング②】 2ラインゴール：1辺15m、6人 2 vs 2 + 2サーバー 後ろ向きの味方にボールを入れる=奪ったと仮定 相手の裏をかいて前を向く。 向けない場合は味方がサーバーを使う。 ラインゴールをドリブル通過で1ポイント サーバーはワンタッチのみ			 <ul style="list-style-type: none"> ・背中を向けた相手に対して前を向く ・見方をおとりにパスを出すふりなどで相手の裏をかく ・サーバーはどこでパスもらえば有効的かを考える 		
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		
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		