



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	多摩市選抜との トレーニングマッチ	日時 Date	2017年1月26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				<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 		
18:05	【ミーティング】 ここまで振り返りと今日のトレーニングマッチへの目標についてミーティング				<ul style="list-style-type: none"> ・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 		
18:35	【ウォーミングアップ】 <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●シュート練習 ◇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。		
19:00	【ゲーム】 多摩市選抜U11とのトレーニングマッチ <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪う、ボールを奪われない ・強く正確なパスを出す ・パスインターセプト ・シュートの意識、得点のイメージ ・フェイントで相手をかわす 				<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの成果を発揮してください 		
20:45	【片付け】ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え						
21:00	【解散】						

ミーティング	理解できたことは何ですか？ 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)？ 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？