



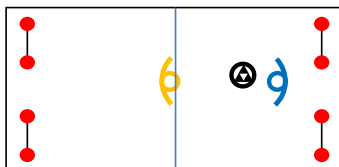
# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	ボールを奪う①	日時 Date	2017年 4月20日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-12	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 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介			<ul style="list-style-type: none"> <li>挨拶ができる人とは</li> <li>稲城市代表の心得</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			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(できないと次へは進めない)。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。		
19:35	【トレーニング①】 グリッドなし 2人1組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①30秒間ボールを保持、30秒後(笛が鳴る)にボールを保持している人が勝ち ②コーチの指示でペアを変える ③笛が鳴る度にボール保持の足を変える、30秒後に保持者が勝ち			<ul style="list-style-type: none"> <li>相手をとボールを引き離す</li> <li>隙を見て体を入れる</li> <li>手は使わないで頑張る</li> </ul>		
19:55	【トレーニング②】 グリッド: 4ゴール(マーカー)6m×12m 1) 1 vs 1、ボール無しドッジング 2) 1 vs 1、ボール有りドッジング 3) 1 vs 1、ボールを奪う			<ul style="list-style-type: none"> <li>守備側は攻撃側のステップをまねる</li> <li>間合いを変えずに抜かれないこと</li> <li>仕掛けてきたら体を入れてボールを奪う</li> </ul>		
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?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		