

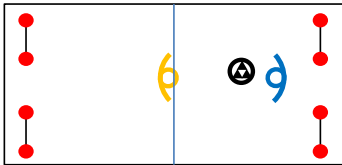
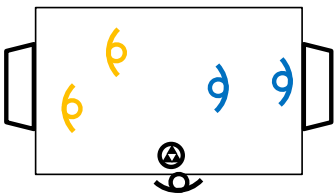


# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	日時 Date	2017年 5月11日 (木) 19:00~21:00				
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
ボールを奪う②						
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 前回のトレーニングレポートを提出、本日のテーマの確認			<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングレポートは提出必須</li> <li>・トレーニング内容を確認しておく</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う。		
19:35	【トレーニング①】 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>		
19:55	【トレーニング②】 グリッド：2ゴール(ミニゴール)15m×20m 2 vs 2、ボールを奪ったらシュート コーチからボールが入ったら開始 少ないタッチ数でシュート			 <ul style="list-style-type: none"> <li>・まずMyボールにする(奪う)こと</li> <li>・ゴール、相手を見ておく</li> <li>・遠くても積極的なシュートをする</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		