

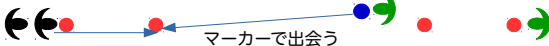
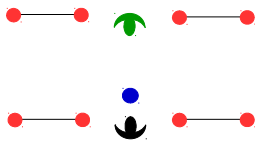
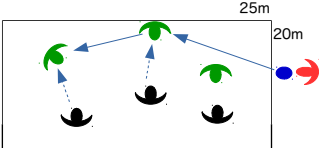


トレーニング計画表

Training plan table

Training by INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ガイダンス & ボールを奪う	日時 Date	2017年05月20日（土）14:00～16:00			
		会場 Locate	学年 Class	U-10	担当 Coach	伊藤、長田
時程 Schedule	メニュー Menu		ここが重要 Key factor			
14:00	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"> ・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得 ・自分のことは自分で 			
14:10	【ウォーミングアップ】 ①リフティング（8分間：交互移動40m・逆足移動40m） ②パス&コントロール 名前を呼んで、強いボールを蹴る、コントロールする 		<ul style="list-style-type: none"> ・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。毎回トレーニングの冒頭部分で行います。 ・強いパス ・マーカーで出会う ・次のプレーに繋がるコントロール 			
14:30	【トレーニング①】 グリッド：4ゴール(マーカー)  <p>1 vs 1、ディフェンスがボールを出したら開始 ディフェンスは積極的にボールを奪いに行く。 オフェンスはフェイントを掛けて奪われないようにゴールを目指す。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・積極的な守備、早い寄せ ・コースを切って体を入れる、またぐ ・決して飛び込まない ・オフェンスは奪われたら切り替えて奪いに行く、取り返す 			
14:50	【トレーニング②】  <p>コーチからボールを入れてスタート ラインゴールを通過で得点 守備側は積極的にボールを奪いに行く ボールの状況に応じたポジションを獲得する。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・オン・オフのポジショニング ・予測とアプローチ ・コーチング ・守備と攻撃の切り替え 			
15:20	【ゲーム】 8人制 3チーム総当たり		ゲームを通して、自分をアピールしてください。			
15:50	【片付け】 着替え					
16:00	【解散】 挨拶、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		