



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 6月 8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③						
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"> ・トレーニングレポートは提出必須 ・トレーニング内容を確認しておく 		
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 : 3m×6m+3m×6m(マーカー) 1) 2 vs 1 の鳥かご 2) 鬼からボールを出してスタート 3) 奪われたら鬼交代(パスカットでも交代) 鬼は自由に動き、以外はグリッド内			 <ul style="list-style-type: none"> ・鬼は積極的にボールを奪う ・背を向けた相手からどうやって奪うか ・相手を片側に限定させる 		
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"> ・まずMyボールにする(奪う)こと ・ゴール、相手を見ておく ・遠くても積極的なシュートをする 		
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?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		