

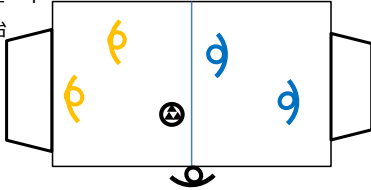
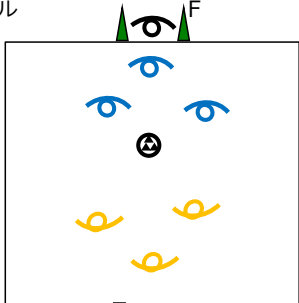


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ボールを奪う④	日時 Date	2017年 6月15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		・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得			
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: 2ゴール(ミニゴール) 15m×20m ・2v2で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		 ・相手をとボールを引き離す ・隙を見て体を入れる ・手は使わないで頑張る			
19:55	【トレーニング②】 グリッド: 15mの正方形 ・3VS3+2サーバーでコーンゴール ・コーンの外側はドリブル通過 ・サーバーは後方のサポートのみで2タッチ以下 守備はしない		 ・中央ゴールとドリブル通過をさせない ・積極的にボールを奪いに行く ・ファーストDFのアプローチと向かわせる方向への限定			
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		