



# トレーニング計画表

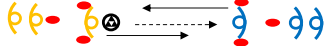
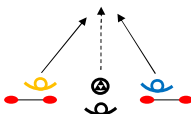
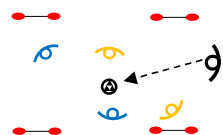
Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	ボールを奪う②	日時 Date	2017年 7月15日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	坂浜SC グラウンド	学年 Class	U-10	担当 Coach

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、スタッフ紹介、テーマの確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員と挨拶</li> <li>・荷物の整理整頓</li> <li>・自分のことは自分で</li> </ul> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファーストタッチコントロール</li> <li>・蹴り足がダッシュの一步目、すぐ動く意識</li> <li>・ジェスチャー等で要求</li> <li>・ボールを受ける位置の確認</li> <li>・パスを出す相手と次の場所を見ておく</li> <li>・試合を想定した動き</li> </ul>
14:05	【W-up①】 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)	
14:15	【W-up②】 パス&ゴー ①ワンタッチパス、②ダイレクトパス、③落としパス etc  ・向かい合わせのパス&ゴー ・中間当てでのパス&ゴー	
14:40	【トレーニング①】 グリッド：マーカーゴール×2 5~7人  ・1対1で開始 ・コーチからのボール配給でスタート ・コーン間を通過でゴール	
15:00	【トレーニング②】 グリッド：1辺12m、4~6人  ・2対2 又は3対3 ・コーチからのボール配給でスタート ・コーン間を通過でゴール。	
15:20	【ゲーム】 7対7 GKなし (人数によって調整)	
15:45	【片付け】 片付け、着替え	
16:00	【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		