

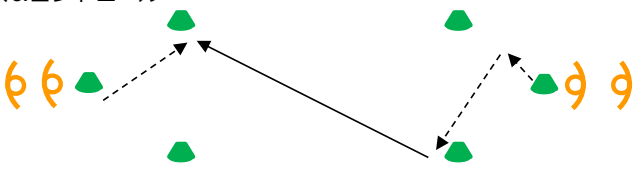
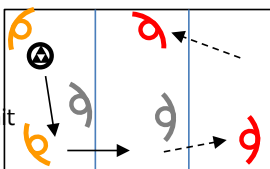


# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	ポゼッション②	日時 Date	2017年 8月10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 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  ◇ストレッチ			<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)。</li> <li>・正確なパスとボールコントロール</li> <li>・ミスのないトラップ</li> </ul>		
19:35	【トレーニング①】 グリッド : (10m×7m)×3(マーカー) 2 vs 2 + 2 1) 3色、3ゾーンでのポゼッション 2) DF はボール有ゾーンと中央ゾーン 3) DF のいないゾーンでボールを受けて1point ※1グリッドに味方3人は入れない 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きながらのテクニックの質</li> <li>・タイミング良くアクションを起こす</li> <li>・選択肢のあるボールの持ち方</li> <li>・ボールを奪う</li> </ul>		
20:00	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり 昭島招待を想定したゲームを行う			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う</li> <li>・ボールを奪われない</li> <li>・正確なパス</li> <li>・正確なトラップ</li> <li>・得点の意識</li> </ul>		
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?
トレーニング		
ゲーム		