



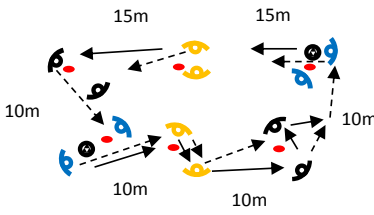
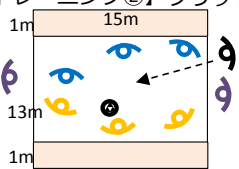
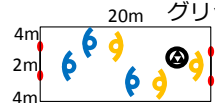
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ボールコントロール (観ておく①)	日時 Date	2017年 8月19日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩G	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"> ・全員と挨拶 ・荷物の整理整頓 ・自分のことは自分で 				
14:05	【W-up】 リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・インサイトアウト等)					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。
14:20	【トレーニング①】 グリッド：30m×10m、12名、マーカー×6 ボール×2 パス&ゴー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストタッチコントロール ・蹴り足がダッシュの一步目、すぐ動く意識 ・ジェスチャー等で要求 ・ボールを受ける位置の確認 ・パスを出す相手と次の場所を見ておく ・何回次のパスの出し箇所を見れるか ・試合を想定した動き 				
14:40	【トレーニング②】 グリッド：1辺15m、6名+2名 					<ul style="list-style-type: none"> ・次の相手を観ておく ・ボールの強弱を調整 ・パスを出したら動く ・パスをもらい方を工夫する。
15:10	【ゲーム】 3対3 (人数によって調整) 時間：5分 グリッド：10×20m ゴールをドリブル通過で得点 	<ul style="list-style-type: none"> ・人数を掛けてボールを奪う。 ・ボール保持者は、人数を掛けられる前にパスかドリブルで回避 ・ボール保持者に積極的にプレスし、相手のミスを誘う ・隙を見て2人でボールを奪いに行く ・お互いに声をかけて、予測する 				
15:45	【片付け】 片付け、着替え	TR①、TR②でトレーニングしたことを使ってゲームを通して、自分をアピールしてください。				
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		