

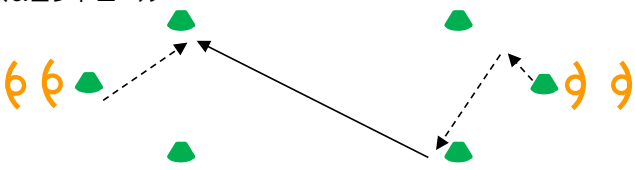
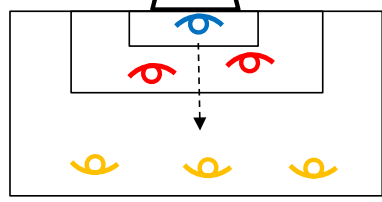


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	昭島招待の振り返り	日時 Date	2017年 9月 7日 (木) 19:00~21:00				
		日時 Date	2017年 9月 14日 (木) 19:00~21:00				
時程 Schedule	メニュー Menu	会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach	高延
						ここが重要 Key factor	
19:00 (18:30)	集合・あいさつ・出欠確認・ユニ回収 ※9/14は談話室18:30集合 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 ←時程()内は9/14の時刻					・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 (19:00)	【ウォーミングアップ】 ※9/14は短縮します ●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					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)。 ・正確なパスとボールコントロール ・ミスのないトラップ	
19:35 (19:15)	【トレーニング】 グリッド : ハーフコート+1ゴール 3vs2、シュート練習 GKから中央へフィードで開始 ※9/14は短縮します 					・手数をかけずにフィニッシュ ・正確なパスとトラップ ・大胆なシュートをイメージ ・ミドルレンジからも狙う	
20:00 (19:30)	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり ※9/14は紅白戦 課題を意識してゲームを行う					・ボールを奪うボールを奪われない ・ポジションチェンジ ・正確なパス、正確なトラップ ・得点の意識 (イメージ・ミドルレン	
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 9/7		
ゲーム 9/7		
紅白戦 9/14		