



トレーニング計画表

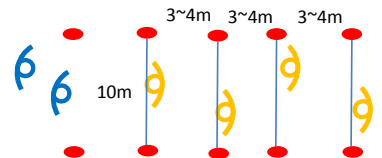
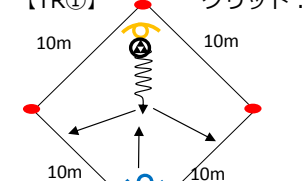
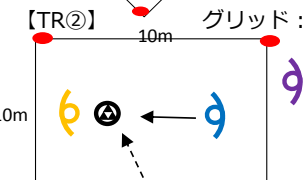
Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ボールを奪う 観ておく②	日時 Date	2017年 9月9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 <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"> ・相手を観て、相手の逆をとる。 ・その先を観て判断する。 ・OFはチャンスと判断したらスピードアップ ・DFしっかりと相手に寄せてプレッシャーをかける ・DFはチャンスと判断したら奪う
14:05	【W-up①】 リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・インサイドアウト等)	
14:15	【W-up②】 グリッド: 10m×9~12m、マーカー×10	
14:30	 <ul style="list-style-type: none"> ・OFはゴールを目指す ・DFはマーカーの間を移動 <p>①ボールは持たないでかわす。 ②ボールを手の平に乗せて移動</p>	
14:35	【TR①】 グリッド: 10m×10m、2名、マーカー×4 ボール×1	
14:50	 <ul style="list-style-type: none"> ・DFからOFへパス交換でスタート ・OFはDFをかわす ・DFはボールを奪う 	
14:55	【TR②】 グリッド: 10m×10m、2名、マーカー×4 ボール×1	
15:15	 <ul style="list-style-type: none"> ・コーチからのボール配給でスタート ・OFは相手をかわしてゴールを通過、もしくはゴールの味方にパスで得点。 ・DFはボールを奪ったらコーチにパス 	
15:20	【ゲーム】 8対8 (人数によって調整) 時間: 10分	
15:45	【片付け】 片付け、着替え	
16:00	【解散】	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。

	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		