

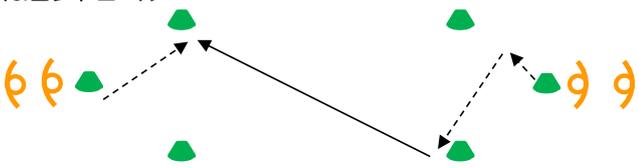
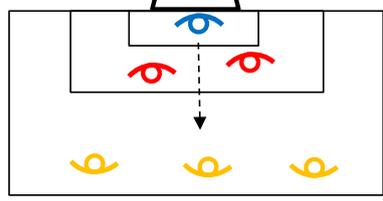


トレーニング計画表

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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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  | <ul style="list-style-type: none"> 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  | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | | |