



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	日時 Date	2017年 9月21日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	学年 Class	担当 Coach	瀬尾
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 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介			<ul style="list-style-type: none"> 挨拶ができる人とは 稲城市代表の心得 	
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 2名1組で強いボールを蹴る、受ける ◇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)。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。	
19:35	【トレーニング①】 グリッド: 2.0m×3.0m 3vs3 + 2サーバー ・中の3人は、後ろ2人、前1人に分かれる(D Fも入れる) ・前のサーバーに繋いだら攻撃方向が変わる ・サーバーから前方の一人に出すパスは1タッチ			<ul style="list-style-type: none"> ポジショニング マークを外す動き 動きながらのボールコントロール 	
19:55	【トレーニング②】 グリッド: ハーフコート + 1ゴール ・4vs3 シュート練習 ・GKから中央へフィールドで開始			<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 大胆なシュートイメージ ミドルレンジからも狙う 	
20:15	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールして	
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		