

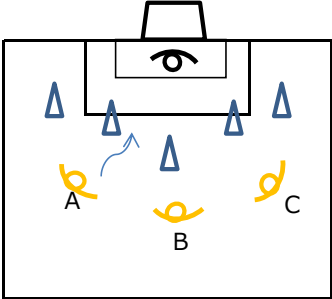
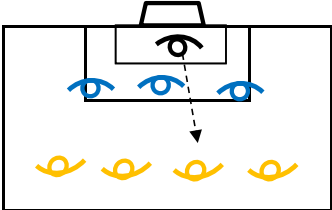


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	日時 Date	2017年 11月2日 (木) 18:00~20:50				
		会場 Locate	学年 Class	担当 Coach	瀬尾・高延	
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor				
18:00	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 				
18:05	【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 平面マーカーを2vs2置いてマーカー上で受ける ◇ストレッチ	<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)。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。 				
18:35	【トレーニング①】 3人組みで連動してシュート ・Aは目の前のコーンをかわしてシュート ・AはそのままBの目の前のコーン横でBからパスを受けてダイレクトで落とす ・BはダイレクトシュートしAはそのままCからパスを受けてコーンの前にスルーパス ・CからのクロスにAとBで合わせる	 <ul style="list-style-type: none"> ・パスの質 ・連続してボールに関わろう ・シュート→パスを受ける。切り替えを早く ・クロスを受ける時のニアとファーの役割分 				
18:55	【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 ・G K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 				
19:20	【ゲーム】 U11 との紅白戦	ゲームを通して、自分をアピールして				
20:20	【片付け】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
20:50	【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		