



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	立川招待に向けて (小平招待の修正)	日時 Date	2017年12月7日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
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"> <li>・挨拶ができる人とは</li> <li>・稲城市代表の心得</li> </ul>				
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 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"> <li>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。</li> <li>・正確なパスとボールコントロール</li> <li>・ミスのないトラップ</li> <li>・周りを見る、見ておく</li> </ul>				
19:35	【トレーニング①】 グリッド: 20m×20m マーカーゴール2×2 2vs2 ・ディフェンスからボールを入れてスタート ・相手側マーカー間を通過してゴール	<p>オフENS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを持っていない時の動き(動きを止めないマークを外す)</li> </ul> <p>ディフェンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片側を限定してボールを奪う</li> <li>・パスカットを狙う</li> </ul>				
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から中央へフィードで開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>・得点イメージの共有</li> <li>・サイドを走る選手を減速させない</li> <li>・逆サイド相手裏への狙い</li> <li>・パスを相手に当てない</li> </ul>				
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		