



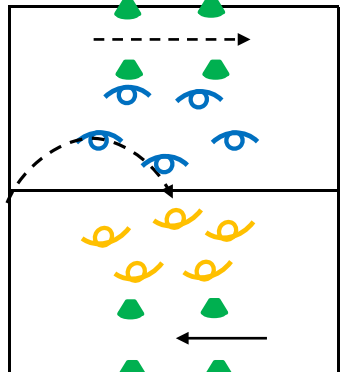
# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	日野招待に向けて	日時 Date	2018年1月18日 (木) 19:00~21:00				
		日時 Date	2018年1月25日 (木) 18:00~21:00				
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach	高延
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 テーマの確認				<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーファミリーに挨拶</li> <li>・レポート提出</li> </ul>		
19:05	<b>【ウォーミングアップ】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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)</li> <li>● パス&amp;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</li> </ul> ◇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。 <ul style="list-style-type: none"> <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	<b>【トレーニング①】</b> グリッド: ハーフコート マーカーゴール2x2 5 vs 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチから浮いたボールを入れてスタート</li> <li>・相手側マーカー外側からドリブル通過で中に入る or シュートで中を通すでゴール</li> <li>・オフサイド有</li> </ul> ※浮いたボールに触れられず下に落ちたら全員外周RUN				<ul style="list-style-type: none"> <li>・浮いたボールを先に触る</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul> <b>オフェンス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員で相手ゴールへ向かう意識</li> <li>・裏を狙う為の連動</li> </ul> <b>ディフェンス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片側を限定してボールを奪う</li> </ul>		
20:00	【ゲーム】 10+GK 対 10+GK				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		
	トレーニングマッチの目標は何ですか?	成果(できたこと)と課題(できなかったこと)
1/25 トレーニング マッチ		