



トレーニング計画表

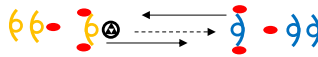
Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	府中選抜U10との トレーニングマッチ (ボールを奪う・奪われない) (常にチャレンジする)	日時 Date	2018年 1月20日 (土) 12:00~16:30			
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-10	担当 Coach

時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor
----------------	--------------	---------------------

12:00	集合・あいさつ・出欠確認、グラウンド準備・ゴール設置・ライン引き スタッフ紹介、テーマの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・全員と挨拶をしよう ・荷物の整理整頓をしよう ・自分のことは自分でやろう ・自分の意見を声にしてみよう ・どうすればよいかを考える <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年間行ったトレーニングをやってみる。(チャレンジする) (たくさん失敗してみる) ・観る、予測 ・チャレンジ&カバー ・スペースを使う ・コミュニケーション ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え
12:30	【W-up①】 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) パスアンドゴー等 	
13:00	府中選抜U10 トレーニングマッチ 8人制15分1本	
16:00	トレーニングマッチ終了・あいさつ	
16:10	【片付け】片付け、着替え	
16:30	【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?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		