



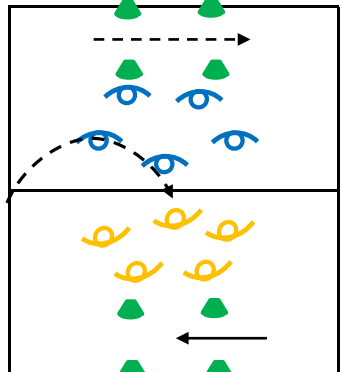
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	稲城選抜招待に向けて	日時 Date	2018年2月15日(木) 19:00~21:00				
		日時 Date	2018年2月22日(木) 19:00~21:00				
時程 Schedule	メニュー Menu	会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach	高延
						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"> ・サッカーファミリーに挨拶 ・レポート提出 	
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"> 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。 ・正確なパスとボールコントロール ・ミスのないトラップ ・周りを見る、見ておく 	
19:35	【トレーニング①】 グリッド: ハーフコート マーカーゴール2x2 5 vs 5 ・コーチから浮いたボールを入れてスタート ・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 ・オフサイド有 ※浮いたボールに触れられず下に落ちたら全員外周RUN ※2/15のみ実施					<ul style="list-style-type: none"> ・浮いたボールを先に触る ・攻守の切り替え <p>オフェンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員で相手ゴールへ向かう意識 ・裏を狙う為の連動 <p>ディフェンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片側を限定してボールを奪う 	
20:00	【ゲーム】 10+GK 対 10+GK ※2/22は19:35~紅白戦					<ul style="list-style-type: none"> 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		
	紅白戦の目標は何ですか?	成果(できたこと)と課題(できなかったこと)
紅白戦		