



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	日野市選抜との トレーニングマッチ	日時 Date	2018年7月19日 (木) 17:45~21:00			
		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		
17:45	集合・あいさつ・出欠確認			<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドにいる全員と挨拶しよう</li> <li>・自分のことは自分で</li> </ul>		
17:45	【ミーティング】 前回迄の振り返りと今日のトレーニングマッチへの目標についてミーティング			<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意見を声にしてみよう</li> <li>・何をどのようにすればよいかを考え</li> </ul>		
18:00	【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 4名1組で強く正確なボールを蹴る、受ける ●シュート練習 ◇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。交互及び逆足の移動ができないと次へ進めません。		
18:45	【ゲーム】 日野市選抜U12とのトレーニングマッチ ・ボールを奪う、周りを見る、見ておく ・強く正確なパスを出す、受ける ・シュートの意識、シュートする人を前へ向かせ、走らせるパス			<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの成果を発揮してください</li> </ul>		
20:45	【片付け】ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
21:00	【解散】					

ミーティング	理解できたことは何ですか？ 理解できなかったことはなんですか？	このミーティングで自分のプレーをどのようにしていこうと思いますか？
ゲーム	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？