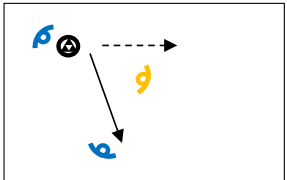
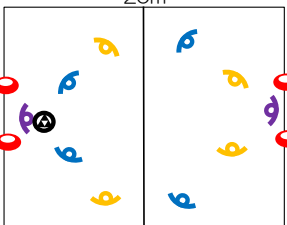






 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name		
<b>テーマ</b> Theme	ボールを奪われない (駆け引き)	<b>日時</b> Date	2018年 8月18日 (土) 14:00~16:30			
		<b>会場</b> Location	南多摩G	<b>学年</b> Class	U-10	<b>担当</b> Coach
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu			<b>ここが重要</b> Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認			<ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつは相手を見て、大きな声であいさつする</li> <li>トレーニングレポートの提出</li> <li>テーマをトレーニング前に確認しておく</li> <li>自分の準備は自分でする。</li> </ul>		
14:05	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける ※リフティングができた人から開始					
14:20	【TR①】 2対1 ライン突破 10m  <ul style="list-style-type: none"> <li>攻撃から守備へパス交換からスタート</li> <li>パスは一度だけ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーの選択 (ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き)</li> <li>パスの質 (正確なパス、パススピード、タイミング)</li> <li>ポジショニング (周りの状況を観て距離感を取る。動き出し、動き直し。サポートの質)</li> <li>ファーストタッチ (視野の確保、正確なコントロール、遠い足)</li> </ul>		
14:50	【TR②】 2対2+2対2+GK 20m  <ul style="list-style-type: none"> <li>グリッド内で2対2</li> <li>コーンゴール (GK足のみ)</li> <li>GKからスタート</li> <li>攻撃方向は固定</li> <li>グリッド間はパスのみ</li> <li>守備エリアから攻撃エリアへ1名参加</li> <li>GKから攻撃エリアへのパスあり</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーの選択 (ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き)</li> <li>ゴールへの意識 (常にゴールを観る、体の向き)</li> <li>ポジショニング (動き出し、動き直し、サポートの質)</li> <li>ファーストタッチ (視野の確保、前を向く、遠い足)</li> </ul>		
15:30	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)			<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーの選択 (ドリブルorパスの判断、相手との駆け引き)</li> <li>コミュニケーション (指示の声、サポートの声※攻守ともに)</li> <li>ファーストタッチ (視野の確保、前を向く、遠い足)</li> </ul>		
16:20	【片付け】 片付け・着替え					
16:30	【解散】					
選手    人の動き -----> ボールの動き ———> ボール  コーン・マーカー  コーチ 						

	できなかったことは何ですか(ありますか)? なぜ、できなかったか、どうすればいいか?	できたことは何ですか? 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		