



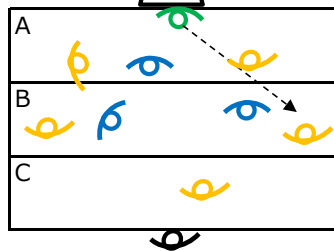
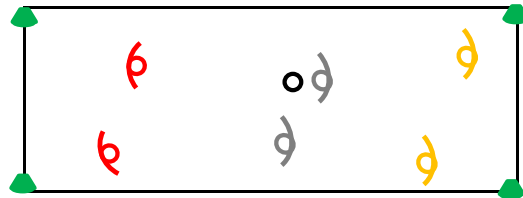
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	日時 Date	2018年10月18日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	学年 Class	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 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介			<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】 <ul style="list-style-type: none"> 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			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"> 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: 20m×10m 4 vs 2 ・二人一組、二組がオフェンス、一組がディフェンス ・ディフェンスからボールを入れ、奪われたら交代			オフェンス <ul style="list-style-type: none"> ファーストタッチ&ダイレクトプレー 周りを見る、見ておく ディフェンス <ul style="list-style-type: none"> 片側を限定してボールを奪う パスカットを狙う 	
19:55	【トレーニング②】 グリッド: ハーフコート+ 1ゴール <ul style="list-style-type: none"> 5 vs 3+GK & シュート G Kからフィードで開始 ABC各グリッドに攻撃側は2人しか居られない 守備側はコーチへパスで得点 			オフェンス <ul style="list-style-type: none"> シュートを常に意識 ファーストタッチ&ダイレクトプレー 周りを見る、見ておく ディフェンス <ul style="list-style-type: none"> 速い寄せ 片側を限定してボールを奪う パスカットを狙う 	
20:15	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			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		