



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

| | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-----------------------------|--|------|-------------|
| テーマ Theme | 小平招待に向けて | 日時 Date | 2018年11月22日 (木) 19:00~21:00 | | | |
| | | 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 | | |
| 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 | | | 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 | 紅白戦 | | | これまでのトレーニングの成果をすべて出してください。 | | |
| 20:45 | 【片付け】ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え | | | | | |
| 21:00 | 【解散】 | | | | | |

これまでやってきたサッカーを振り返ってあなたの思いを書いてください(空白がないように文字で埋めてください)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

これからのサッカーに向けての目標を書いてください(空白がないように文字で埋めてください)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |