



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	多摩市選抜との トレーニングマッチ	日時 Date	2018年11月29日（木）18:00～21:00			
		会場 Locate	南豊ヶ丘 フィールド	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
18:00	集合・あいさつ・出欠確認			<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドいる全員と挨拶しよう ・自分のことは自分で 		
18:05	【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 ●シュート練習 ◇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。交互及び逆足の移動ができないと次へ進めません。 		
18:20	【ゲーム】 多摩市選抜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 ・裏のスペースを狙う			<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの成果を発揮してください 		
20:45	【片付け】ゴールを戻す、着替え					
21:00	【解散】					

ゲーム	普段のゲームの中で不得意な事は何ですか？	ゲームを行う前の目標は何でしたか？
	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？