

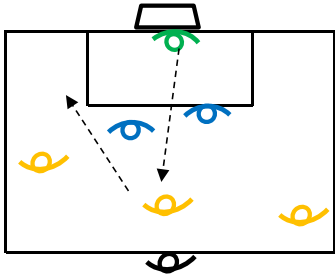


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	立川招待に向けて	日時 Date	2018年12月13日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	若葉台公園	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 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】 ●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			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】 グリッド: ハーフコート+1ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・3 vs 2+GK & シュート ・GKからフィードで開始 ・オフサイド有 ・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(特にミドルレンジ) ・裏のスペースへのフィード ・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 		
20:00	【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		