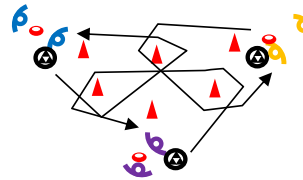
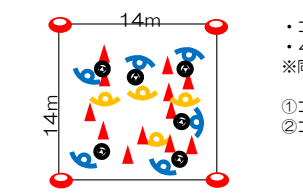
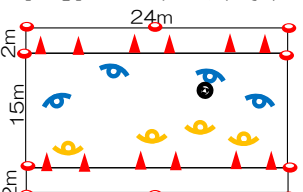






 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name	
<b>テーマ</b> Theme  まわりを観る	<b>日時</b> Date 2018年 12月15日 (土) 14:00~16:00	<b>会場</b> Locate 南多摩G	<b>学年</b> Class U-10	<b>担当</b> Coach 長田、佐藤 喜田、佐々木	
		<b>時程</b> Schedule			<b>ここが重要</b> Key factor
<b>メニュー</b> Menu					
14:00	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				
14:15	【TR①】ドリブルリレー      大きさ：8m×8m  <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンの三角形をドリブルで回り、次の人はマーカーで待機</li> <li>手前のコーンの三角形をドリブルで回る(3箇所同時スタート)</li> <li>①ドリブルからコーンとマーカーの間にボールを止める。</li> <li>②最後のコーンを回ったらパスでリレー(各左回り・右回り)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>立足の柔軟性</li> <li>ボールの置き場所</li> <li>まわりを観る(ぶつからない)</li> </ul>			
14:35	【TR②】ドリブル通過(6対4)      大きさ：14m×14m  <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンゴールを何回通過できるか</li> <li>4人のDFはドリブル通過を邪魔する</li> <li>※同じゴールを連続通過はゴールに数えない</li> <li>①コーン間をドリブル通過</li> <li>②コーンの間を通したパス交換</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状況判断(観る)</li> <li>立足の柔軟性</li> <li>ボールの置き場所</li> </ul>			
15:00	【TR③】6ゴールゲーム(4対4)      大きさ：15m×24m  <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンゴールをドリブル通過し、ゴール後方のゾーンにボールを止めると得点。</li> <li>(Option) 中央のゴールのみシュートでのゴール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まわりを観る</li> <li>ゴールを意識</li> <li>ドリブルとパスの判断</li> <li>正確なパス</li> <li>次のプレーをしやすいところへコントロール</li> <li>スクリーン&amp;ターン</li> </ul>			
15:25	【GAME】4対4+GK      大きさ：30m×25m	トレーニングしたことを使ってゲームを通して、自分をアピールしてください。			
15:50	【片付け】片付け・着替え				
16:00	【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		