

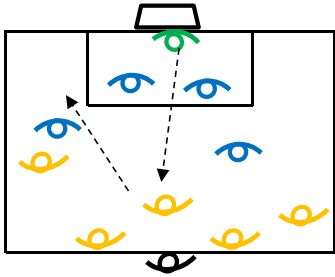


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	調布招待に向けて 日野招待に向けて	日時 Date	2019年1月10日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	若葉台公園 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 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				<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。 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"> 5 vs 4+GK & シュート GKからフィードで開始 オフサイド有 守備側はコーチヘパスで得点 				<p>オフENS</p> <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 <p>ディフェNS</p> <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】 10+GK 対 10+GK 紅白戦				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		