



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	稲城選抜招待	日時 Date	2019年2月14・21日 2019年2月23・24日			
		会場 Locate	ふれんど平尾 長峰VF等	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	以下トレーニング 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】					

大会に向けての目標を書いてください

大会を終えて、できなかったこととこれから何をすればよいかを書いてください
