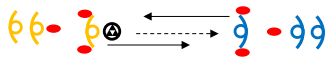


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	府中武蔵野選抜との トレーニングマッチ (ボールを奪う・奪われない) (常にチャレンジする)	日時 Date	2019年 3月16日 (土) 13:00~16:30			
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor	
13:00	集合・あいさつ・出欠確認、グラウンド準備・ゴール設置・ライン引き スタッフ紹介、テーマの確認 【W-up①】 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) パスアンドゴー等  府中武蔵野選抜 トレーニングマッチ 8人制15分1本				・全員と挨拶をしよう ・荷物の整理整頓をしよう ・自分のことは自分でやろう ・自分の意見を声にしてみよう ・どうすればよいかを考える 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。 ・1年間行ったトレーニングをやってみる。 (チャレンジする) (たくさん失敗してみる) ・観る、予測 ・チャレンジ&カバー ・スペースを使う ・コミュニケーション ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え	
16:00	トレーニングマッチ終了・あいさつ					
16:10	【片付け】 片付け、着替え					
16:30	【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?		
リフティング						
ゲーム						