



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	自分をアピール (ドリブル)	日時 Date	2019年 5月18日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩 スポーツ 広場	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	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"> <li>・挨拶ができる人とは</li> <li>・稲城市代表の心得</li> </ul>		
14:15	【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・inサイドoutサイド等) ◇ストレッチ			リフティングは毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。		
14:45	【トレーニング①】 逃げる1人以外が全て鬼! ドリブル鬼ごっこ ・名前を呼ばれたらボールを手に持って逃げる ・他は全員でドリブルをしながらボール保持者を追い、タッチする ・タッチされたら名前の呼び役、全員が呼ばれたら組替え			<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声で名前を呼ぶ</li> <li>・呼ばれて逃げやすい場所を探す</li> <li>・より長くタッチされないことをアピール</li> </ul>		
15:00	【トレーニング②】 ボールフィーリング ・インサイド/アウトサイド/ダブルタッチ/足裏 ・自分の得意なフェイントを全員が披露			<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合で使えるフェイントを身に着ける</li> <li>・得意なフェイントをアピール</li> </ul>		
15:15	【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ください。 ボールを持ったら一人は剥がす!		
15:45	【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、着替え					
16:00	【解散】					

<p>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?</p>	<p>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?</p>