



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	多摩市選抜との トレーニングマッチ	日時 Date	2019年 5月30日 (木) 18:00~21:00				
		会場 Locate	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach	小作、長田
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor		
18:00	集合・あいさつ・出欠確認 今日のトレーニングマッチへの目標について				<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドにいる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 		
18:20	【W-up①】 <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ステップワーク ・パス&コントロール等 ・シュート練習 				<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。 		
18:45	【ゲーム】 多摩市選抜とのトレーニングマッチ <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪う、周りを観る、観ておく ・強く正確なパスを出す、受ける ・シュートの意識、シュートする人を前へ向かせ、走らせるパス ・裏のスペースを狙う 				<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの成果を発揮してください 		
20:50	【片付け】片付け、着替え						
21:00	【解散】						

ゲーム	普段のゲームの中で不得意な事は何ですか？	ゲームを行う前の目標は何でしたか？
	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？