



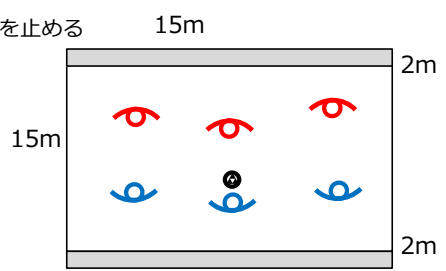
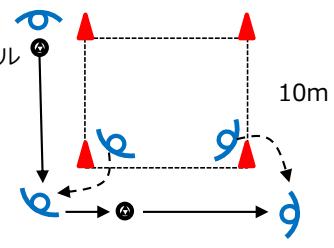
# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	ボールを失わない	日時 Date	2019年12月14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 前回トレーニングのレポート提出、本日のトレーニング内容		・挨拶ができていますか			
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) ●パス&コントロール (リフティングができた人から2名1組で開始)		・リフティングは毎回、トレーニングの			
14:45	【トレーニング①】 パス&コントロール：スクエアパス  ・コーンの内側からスタート ・外側にステップしてコントロール ・強いパスを味方にとおす		・ファーストタッチの正確性、遠い足 ・パスのスピード、コース			
15:00	【トレーニング②】 ラインゴール：3対3  ・ラインを通過してボールを止める		・ファーストタッチ 視野の確保、身体の向き ・パスの質 スピード、コース、パスアンドゴー ・ポジショニング 動き出し、オフザボールの動き、距離			
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。積極的にボールを奪う！			
14:45	【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、着替え					
16:00	【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?