

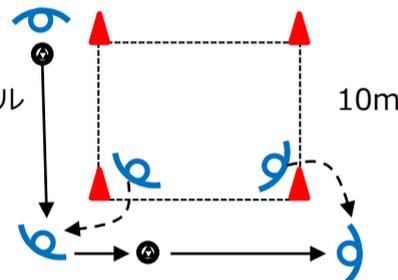
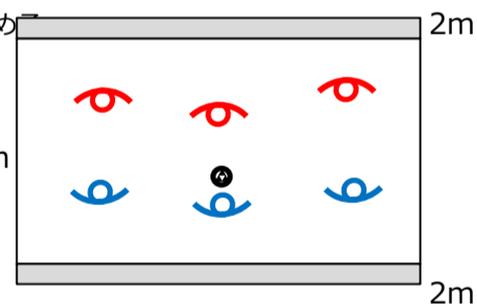


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ボールを失わない (その2)	日時 Date	2020年1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 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				
14:10	【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、トレーニングの冒頭部分で行います ・強いパスを蹴る、受ける				
14:30	【トレーニング①】 ボールキープ ・二人一組でボールの取り合い 	・ボールを奪われない ・体の使い方(自分とボールと敵の位置)				
14:45	【トレーニング②】 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③】 ラインゴール:3対3 15m ・ラインを通過してボールを止め 	・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?