



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ドリブルでアピール	日時 Date	2020年 9月12日 (土) 14:30~16:30			
		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		
14:30	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"> ・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得 		
14:45	【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。		
15:15	【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"> ・大きな声で名前を呼ぶ ・呼ばれて逃げやすい場所を探す ・より長くタッチされないことをアピール 		
15:30	【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"> ・試合で使えるフェイントを身に着ける ・得意なフェイントをアピール 		
15:45	【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!		
16:15	【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、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?