

 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールを奪う (日野TRM)	日時 Date	2020年12月12日(日) 12:30~15:50			
		会場 Locate	日野市浅川ス 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	
12:00	集合・あいさつ・出欠確認				・グラウンドにいる全員と挨拶しよう ・自分のことは自分で	
12:30	【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・インサイドアウトサイド等) ●パス&コントロール ●シュート練習 ◇ストレッチ				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。チーム分けの判断材料にする場合があります。	
13:00	【ゲーム】 日野市ボカジュニアーズとのトレーニングマッチ ・ボールを奪う(奪われない) ・周りを見る、見ておく ・強く正確なパスを出す、受ける				・トレーニングの成果を発揮してください	
15:30	【片付け】 ゴールを戻す、着替え					
16:00	【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？