

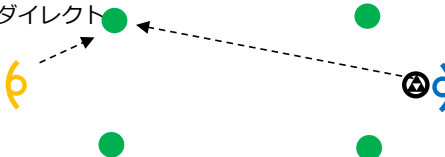
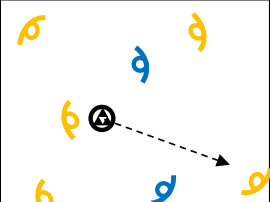


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ポゼッション (ボールを失わない)	日時 Date	2021年12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	高延
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			<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶ができているか ・自分のことは自分でできているか ・整理整頓しているか 			
14:05	【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。 クリアできるように努力すること。			
14:25	【前回の振り返り】 「全員でゴールキーパー」の復習			投げ方、取り方 ポジショニング			
14:45	【トレーニング①】 中間マーカー8m×16m 3グリッド パス交換 中間マーカーでボール受ける、リズムよくできたら左右へ動きパス交換 トラップ(慣れてきたら) → ダイレクト 			<ul style="list-style-type: none"> ・キック、トラップの精度を上げる ・ボールを浮かさない ・試合で使える速さのパスを求める 			
15:05	【トレーニング②】 グリッド16m×16m 3グリッド 5 vs 2 (とりかご) ボールを奪えたら、失う原因となった人と交代 フリー→2タッチ→ダイレクト、のように段階的にタッチ数を減らしていく 			<ul style="list-style-type: none"> ・顔を上げて周りを見る、見ておく ・スペースへの速い移動 ・DFは速いプレスでパスの方向を限定 			
15:25	【ゲーム】 8対8 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。			
15:50	【片付け】 使った道具を回収、砂入れ、着替え			攻撃を急がず、横の幅、縦の長さを有効に。 ボールを奪ったら一人は剥がす!			
16:00	【解散】						

<p>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?</p>	<p>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?</p>