



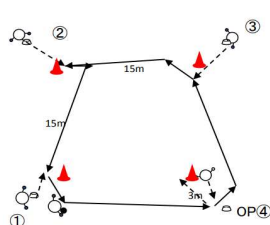
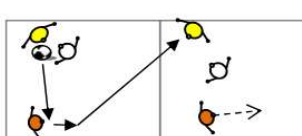
# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	動きながらのテクニック	日時 Date	2022年 11月19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	渡辺		
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、ピブスの回収、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)			・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					
14:25	【トレーニング①】 コーン間 : 15m×15m ①コーンとマーカーの間への外側の足でオープンにコントロールしてパス ②コーンへのパスをボールが来た方にコントロールして内側の足でパス ③コーンへのパスをパスを出す方向にコントロールしてパス ④内側のコーンから外側にステップして状況に応じて①②③の複合でコントロール						・動きながらのコントロールの質 ・観る、パス方向を意識・認識する ・動き出しのタイミング ・ボールに寄る ・パス&ムーブ、次の準備を常に意識		
14:50	【トレーニング②】 グリッド : 10m×15m 4対2 (2対1+2対1) ・3色に分かれて同じグリッドに3人が入ってプレー ・攻撃チームはボールを保持しながらパス交換 ・守備者は自分のゾーンでボールを奪う						・動きながらのパス/コントロールの質 ・動き出しのタイミング ・良い準備 ・スペースの効果的な利用 ・相手の逆をとる (フェイント)		
15:15	【ゲーム】 8対8			積極的にボールを奪う!					
15:45	【片付け】 片付け・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?