



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 12月17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、ビブスの回収、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				
14:20	【トレーニング①】 コーン間：15m×15m * 前回トレーニングの振り返り 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：20m×20m ・攻撃3人+2サーバーでボールを保持 ・攻撃側はフリータッチでプレーし、相手ゴールラインを目指す ・守備側は相手ボールを奪ったら相手ゴールラインを目指して攻撃						・ポジショニング ・動きながらのパス&コントロールの質 ・攻守の切り替え ・攻撃の優先順位 ・積極的な守備
15:20	【ゲーム】 8対8		積極的にボールを奪う！				
15:50	【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?