



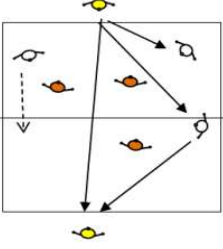
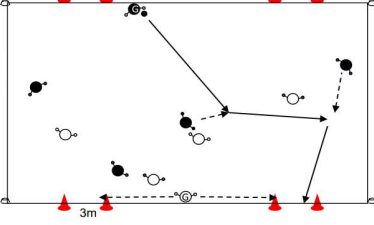
# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ポゼッション	日時 Date	2023年 1月21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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">・挨拶ができていますか</div>				
14:10	<b>【ウォーミングアップ】</b> ●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)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">・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</div>				
14:25	<b>【トレーニング①】</b> グリッド : 16m×12m 3対3+2サーバー ・中央でセパレート、ボールサイドで2対2 ・セパレートはパスで通過可能 ・ボールを奪ったら、サーバーについて攻守交替 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前準備 (観る、観ておく)</li> <li>・動きながらのパス、コントロールの質</li> <li>・動き出しのタイミング</li> <li>・サポートのポジション (幅、深さ)</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul> </div>				
14:50	<b>【トレーニング②】</b> グリッド : 25m×35m 4対4+サーバー (4ゴール) ・コーンゴールへのシュートで得点 ・サーバーの選手はライン上で守備しても良い ・サーバーの入れ替わりもあり <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る、身体の向き</li> <li>・動きながらのパス、コントロールの質</li> <li>・動き出しのタイミング</li> <li>・攻撃の優先順位、コミュニケーション</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul> </div>				
15:15	【ゲーム】 8対8		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">積極的にボールを奪う!</div>				
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?
Empty space for reflection	Empty space for reflection