



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ゴールを奪う	日時 Date	2023年 3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	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、ピブスの回収、グラウンド作成 本日のトレーニング準備				・挨拶ができていますか		
14:15	【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 ・クリアできるように努力すること		
14:30	【ゲーム】 ●紅白戦 (8人×3チーム)				・積極的にボールを奪う！ ・ゴールを意識したプレー ・自分が得意なプレーをアピール		
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？