	トレーニング計画表	T	h	名前				
INAGI		Training INAGI Tr	raining System	Name				
デーフ	Training plan table	日時	3 - ,	Ivairie				
Theme	ロ			'月15日(土) 9:0	0~11:00		
THEITIE	(ボールを奪う②)	会場	I	学年		担当	渡辺、佐々木	
	(ハールを等うで)		長峰VF		U-10		長田	
	Locate Class					Coach		
時程	メニュー			ここが重要				
Schedule	Menu			Key factor				
9:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレボート提出・本日のテーマ確認				あいさつは相手をみて、大きな声であいさつするトレーニングレボートの提出テーマをトレーニング前に確認しておく			
9:05	(W-UP)			・自分の準備は自分でする。				
	●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m				,			
	●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受	きける						
9:15	【TR①】 ハンドパスゲーム 3対3+ターゲット 15m					ボールを奪う意識・同一視(身体の向き)・ステップワーク		
9:30	【TR2】 ドッジング 1対1 大きさ:4m2 用具:マーカ 方法: 間合いを保ち 抜き去ろうと	×12m ー、ボール ながら後退 する相手に		-タックル	・ステップワーク ・構え(正対する。重心の位置・向き) ・相手との間合い			
9:45	3) 1vs1: ボールを奪う 【GAME】 U11とトレーニングマッチ		8対8		トレーニン	ノグしたことを	を試してみる	
0.40			0/10				さくさん失敗してみる)	
10:50	【片付け】片付け・着替え				・スペース・コミュニ	ノジ&カバー スを使う ニケーション	から守備の切り替え	
11:00	「解散」							
, ,,,,,,	KIG LUNG							
選手 🍑 🍑 🍑 人の動き▶ ボールの動き ボール 🚳 コーン・マーカー 으 コーチ 🝑								

	できなかったことは何ですか(ありますか)? なぜ、できなかったか、どうすればいいか?	できたことは何ですか? 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		