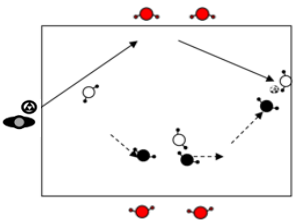
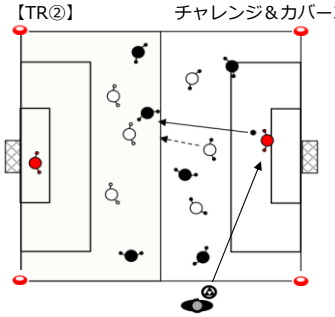
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	チャレンジ＆カバー	日時 Date	2023年 9月16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、佐々木 長田

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・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・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 ・トレーニングレポートの提出 ・テーマをトレーニング前に確認しておく
14:05	【W-UP】 ●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、受ける	・自分の準備は自分でする。
14:20	前回の振り返り（1対1 ボールを奪う）	・ステップワーク、相手との間合い ・体を入れてボールを奪う
14:35	【TR①】 チャレンジ＆カバー 3対3＋サーバー2 20m×30m  ・コーチからサーバーへのパスでスタート ・反対側のラインをドリブル通過したらゴール	・ポジショニング ・守備の優先順位 ・ファーストDFの決定 ・仲間とのコミュニケーション（声掛け）
14:55	【TR②】 チャレンジ＆カバー3対3＋3対3＋GK 50m×40m  ・プレーエリアをハーフコートに限定 ・コーチからのパスでスタート	・ポジショニング ・守備の優先順位 ・ファーストDFの決定 ・仲間とのコミュニケーション（声掛け） ・GKとの連携 ・ゴールを意識したプレー
15:20	【ゲーム】8 対 8 （参加人数により調整）	・トレーニングしたことを試してみる
15:50	【片付け】片付け・着替え	
16:00	【解散】	

選手　人の動き ----▸　ボールの動き ——▸　ボール　コーン・マーカー　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		