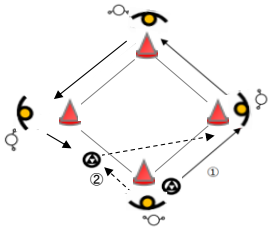
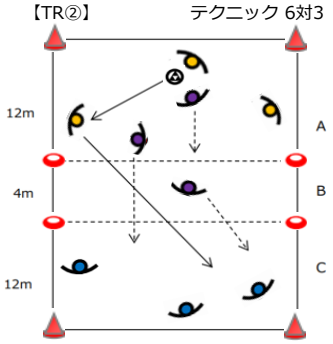
トレーニング計画表

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	2023年11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、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 ●鳥かご（3対1、4対2）	・自分の準備は自分でする。
14:35	【TR①】　パス＆コントロール　15m×15m  ①コーンの外側にステップして遠い足でコントロールしてパス ②パスが来る方に動いてボールをコントロール外側の足でパス	・パスの質とパススピード ・コントロールの質（ボールの置き所） ・動き出しのタイミング
14:55	【TR②】　テクニック 6対3　15m×28m  ・攻撃はボールを保持しながら、Aゾーン⇔Cゾーンへのパス交換を行う ・守備はボールがあるゾーンに２名、中央Bゾーンに１名で守備をする	・動きながらのコントロール ・ファーストタッチの質 ・攻撃方向を意識したプレー ・観る（ボール・味方・相手・スペース） ・動き出しのタイミング ・ボールを奪う意識、チャレンジ＆カバー(守備)
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		