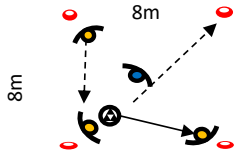
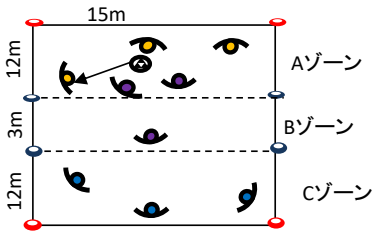
トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System	**名前** Name	

テーマ Theme	動きながらのテクニック②	**日時** Date	2023年 12月16日（土）14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩G	**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 前回の振り返り	
14:40	【TR①】　3対1  大きさ：8m×8m 用具：マーカー、ボール 方法： ①ボール保持者を真ん中に左右に受け手がポジションをとる ②パスの出し手は空いているマーカーに移動。パスを受けれなかった者は、ボール保持者の左右には入れるポジションに付く ③ボール保持者は自分の左右に味方がポジションについたのを確認してからパスを繋ぐ	・観る（ボール、味方、相手の位置、スペース） ・パスの質（強さ、スピード、コントロール） ・次のプレーを考えてボールを持ち出す事を意識 ・相手との距離をとり、ボールを動かしながら
15:00	【TR②】　4対2　→　6対3  大きさ：27m×15m 用具：マーカー、ボール 方法： ①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 ②守備はボールのあるゾーンに2名、中央のBゾーンに1名で守備 ③ボールを奪ったら反対ゾーンのチームにパスをして攻守交代	（攻撃） ・動きながらのコントロール、パスの質 ・観る（ボール、味方、相手、スペース） ・動き出しのタイミング（サポートの質） ・縦（ゴール）への意識 ・攻守の切り替え （守備） ・ボールを奪う意識 ・予測
15:20	【GAME】　8対8（人数に合わせて人数調整）	トレーニングしたことを試してみる （チャレンジする！/たくさん失敗してみる）
15:50	【片付け】片付け・着替え	・観る、予測 ・チャレンジ＆カバー ・スペースを使う ・コミュニケーション ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え
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		