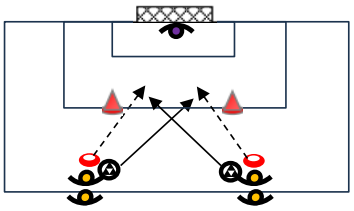
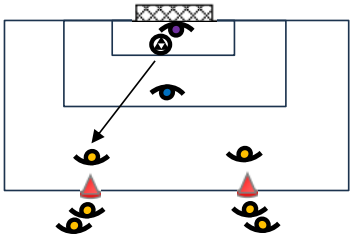
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	ゴールを奪う	日時 Date	2024年 1月13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
14:10	【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	
14:25	【TR①】　シュートドリル  ・走りこむ反対側の選手へタイミングよくパス ・動きながらボールを受けて素早くシュート ・左右交互にパス＆コントロール・シュート	・ゴール/ボール/味方/GKをしっかり観る ・動き出しのタイミングを意識 ・ファーストタッチ、ボールの置き所 ・ボールを受けてからシュートまで時間をかけない ・シュートはゴールの4隅を狙う
14:50	【TR②】　2対１＋GK  ・GKから配給 ・攻撃は時間をかけずにゴールを目指す ・シュートを打たなかった選手が次の守備へ ・守備の選手がボールを奪ったら待機している選手にパス	・ゴール/ボール/味方/GKをしっかり観る ・シュートチャンスを逃さない ・動きながらのコントロール、パスの質 ・動き出しのタイミング（サポートの質） ・守備はゴールを守る、シュートを打たせない
15:15	【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） ・観る、予測 ・動きながらのコントロール ・シュートチャンスを逃さない、ゴールの4隅を狙う ・守備はゴールを守る、シュートを打たせない
15:45	【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		