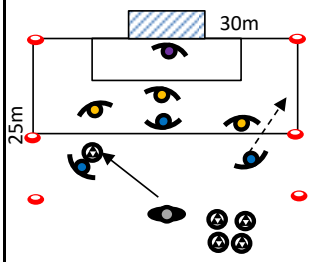
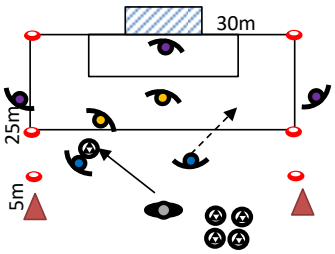
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	ゴール前の攻防 フィニッシュ	日時 Date	2024年 2月17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 ・自分の準備は自分でする。
14:05	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ●ロングキック_2人1組ボール1個　・クロスをイメージ（縦方向ではなく横方向）しながら、コントロールしてからのキック（クロス） 前回の振り返り	
14:30	【TR①】　3対３＋１サーバー＋GK  大きさ：30m×25m 用具：マーカー、コーン、ボール 方法： ・中央サーバーはコーチが行う（コーチ⇒選手） ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったらサーバーにパス、ペナルティーエリアまで押し上げたら攻守交代（ペナルティエリアライン） ※GKがシュートキャッチした時はサーバーにパスで攻守交代	・攻撃の優先順位（チャンスを逃さない） ・四隅を狙う（ボールの置きどころ） ・ボールをしっかりとらえ、強く蹴る ・動きながらのコントールの質 ・コントロールからシュートまで早く ・動き出しのタイミング（マークを外す） ・オフの動き ・リバウンドの意識
15:00	【TR②】　2対２＋３サーバー＋GK  大きさ：30m×30m 用具：マーカー、コーン、ボール 方法： ・中央サーバーはコーチが行う（コーチ⇒選手） ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったらサーバーにパス、ペナルティーエリアまで押し上げたら攻守交代 ※サーバーも含めてオフサイドあり（ペナルティエリアライン ※GKがシュートキャッチした時はサーバーにパスで攻守交代	・攻撃の優先順位（チャンスを逃さない） ・四隅を狙う（ボールの置きどころ） ・ボールをしっかりとらえ、強く蹴る ・動きながらのコントールの質 ・コントロールからシュートまで早く ・動き出しのタイミング（マークを外す） ・オフの動き ・リバウンドの意識
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		