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 3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 グラウンド準備	・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。
14:10	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m 前回トレーニング、交流戦で明らかになった課題の振り返り	
14:30	【ゲーム】 ●紅白戦（8人×2チーム）　＊参加選手数により調整	・積極的にボールを奪う！（寄せのスピードを意識） ・チャレンジ＆カバー、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 ・観る、予測、スペースを使う ・動き出しのタイミング（マークを外す） ・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 ・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
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		