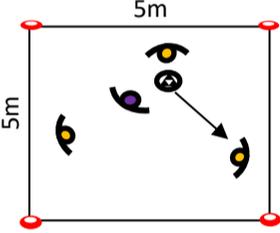
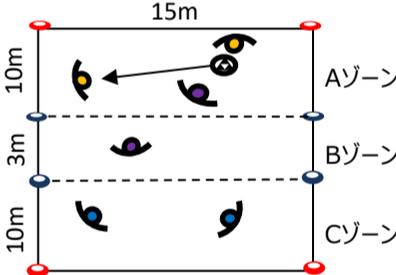


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	動きながらの テクニック	日時 Date	2024年 5月25日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩 スポーツ 広場	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介			<ul style="list-style-type: none"> 挨拶とは 稲城トレーニングシステムの活動 		
14:10	【ウォーミングアップ】 稲トレでリフティングを行う目的を説明 ●リフティング(交互移動40m・逆足移動40m等) ●選手自己紹介(所属チーム、名前、得意なプレー、リフティング目標)			リフティングは毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。 目標を設定して継続的に努力すること。		
14:45	【トレーニング①】 3対1 ロンド グリッド: 10m×4m  攻撃3人、守備1人のロンド ボールを奪われたら守備を交代			<ul style="list-style-type: none"> パスの質、ボールスピード ファーストタッチ、ボールの止め方 観る、状況に合わせたプレー 		
15:00	【トレーニング②】 4対2 グリッド: 23m×15m  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1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			<ul style="list-style-type: none"> 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) 動き出しのタイミング 縦(ゴール)への意識 攻守の切り替え 		
15:20	【ゲーム】 8対8 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールしてください。		
15:50	【片付け】 片付け・着替え					
16:00	【解散】					

できなかったことは何ですか(ありますか)? 何が、どうして(なぜ)できなかったか?	次の目標を具体的に教えてください。 何をどのようにしますか?