

 トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System		名前 Name				
	テーマ Theme	トレーニングマッチ (動きながらの テクニック)	日時 Date	2024年 6月15日 (土) 14:15~17:00			
		会場 Locate	長峰ヴェルディ フィールド	学年 Class	U-10	担当 Coach	渡辺、高延、 長田、佐々木
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor			
14:15	集合・あいさつ・出欠確認			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・トレーニングマッチの目的を説明 </div>			
14:20	【ウォーミングアップ】 ●リフティング ●ウォーミングアップ			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・試合の準備とリフティング ・リフティング、ウォーミングアップを 見てスターティングメンバーを決定 </div>			
15:00	【トレーニングマッチ】 東京ヴェルディジュニア U10			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・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 自分の得意なプレーををアピールしてく ださい。 </div>			
16:50	【片付け】片付け・着替え						
17:00	【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?