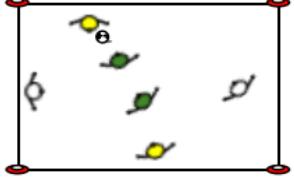
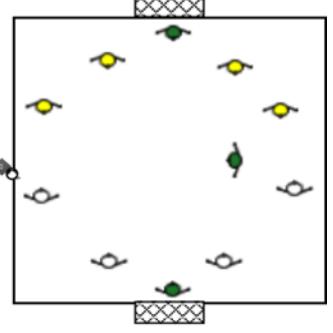


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name				
テーマ Theme	攻守の切り替え	日時 Date	2024年12月21日(土)14:00~16:00					
		会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class	U-10	担当 Coach	渡辺、高延 長田、佐々木	
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor			
14:00	集合・あいさつ・出欠確認				・相手を見て大きな声であいさつする ・ピブス、トレーニングレポートを提出			
14:10	【W-UP①】 ①リフティング(交互移動40m・逆足移動40m・インサイド、アウトサイド等)				・リフティングは目標を設定して継続的に努力すること			
14:25	【TR①】	4vs2 ロンド	7m×7m	 <ol style="list-style-type: none"> ①2人1組でチームをつくり、2チームはオフェンス、1チームはディフェンス ②ディフェンスの選手はボールを奪ったら味方またはオフェンスチームにボールをつなぐ ③ボールを奪った選手がボールをつないだら攻守交替 			・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールを回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・守備は積極的にボールを奪いに行く	
14:50	【TR②】	4vs4+1フリーマン+2ゴールプレイヤー ハーフコート		 <ol style="list-style-type: none"> ①コーチからGPへの配球でスタート ②攻撃はゴールを目指す(シュート) ③守備はボールを奪ったら攻守を切り替えてゴールを目指す ④ボールが外に出たらコーチからの配球でリスタート 			・攻守の切り替え ・攻撃はゴールを目指しながら、ボールを奪われたら素早くボールを回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・1stディフェンダーの積極的な守備、ボールを奪う ・守備はボールを奪ったら素早くゴールを目指す	
15:25	【GAME】8vs8 (人数によって)				・ゲームを通して、自分をアピールして下さい			
15:50	【片付け】 片付け・砂入れ・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?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		