

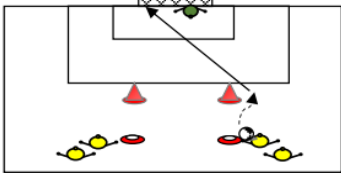
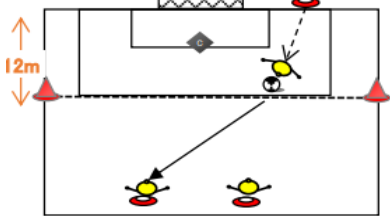


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training
System

名前
Name

テーマ Theme	ゴールを奪う	日時 Date	2025年1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		<ul style="list-style-type: none"> ・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)		<ul style="list-style-type: none"> ・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】	シュートドリル 	<ul style="list-style-type: none"> ①コーンまでドリブルし、交わしてシュート ②反対側からパスを出してコントロールシュート <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールへの意識(チャンス逃さない) ・ボールをしっかりとらえる ・4スミへ強いシュート ・観る(ゴール、GKの位置) 			
14:50	【TR②】	2vs1 	<ul style="list-style-type: none"> ①DFから球出し。ドリブルパス ②素早くゴールを目指す <p>DFはゴールを守る(打たせない) ボールを奪ったらコーチへパス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュートチャンスを逃さない ・4スミへ強いシュート ・観る(ゴール・味方・相手) ・動き出しのタイミング(サポートの質) 			
15:15	【GAME】8vs8 (人数によって)		<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを通して、自分をアピールして下さい 			
15:45	【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		