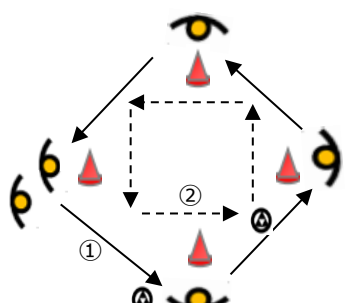
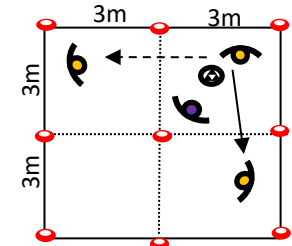


 トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme	動きながらの テクニク	日時 Date	2025年 5月24日（土） 14:00～16:00	
		会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class
			U-10	担当 Coach
				佐々木、渡辺、 高延、長田
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor
14:00	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明（約束ごと）、スタッフ紹介			・挨拶とは
14:10	【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。
14:35	【トレーニング①】 パス&コントロール 12m×12m  コーンをDFに見立てたコントロール&パス <以下、パターン> ①DFからバックステップでトラップ→パス→移動 ②DFの間で動きながらトラップ→パス→移動 ※右回り、左回り で利き足以外でもプレー			・パスの質、パススピード ・コントロールの質 （ボールの置き所、外側でトラップ） ・動き出しのタイミング ※利き足以外でのコントロールも意識
15:00	【トレーニング②】 3対1 ロンド グリッド：6 m×6m  攻撃3人、守備1人のロンド グリッド間の移動 ボールを奪われたら、もしくは10回パスで守備を交代 <以下、パターン> ①フリー（ダイレクトパスあり） ②制限（ダイレクトパスなし、斜めパスなし など）			<OF> ・パスの質、ボールスピード ・ファーストタッチ（止め方・置き方） ・パスを出した後の動き ・観る、状況に合わせたプレー （パスコースを作る動き） <DF> ・厳しいプレス（緩急、工夫） ・パスコースの切り方（限定）
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
15:50	【片付け】 片付け・着替え			
16:00	【解散】			

<練習の振り返りと次回に向けて>

①できなかったことはありましたか？ 何が、どうして(なぜ)できなかったですか？	②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？
◆リフティングの結果（Om）と次回の目標（Om） ※稲トレで求める成果：両足交互40m、逆足40m	
（今回の結果）両足交互 m ・ 逆足 m （次回の目標）両足交互 m ・ 逆足 m	