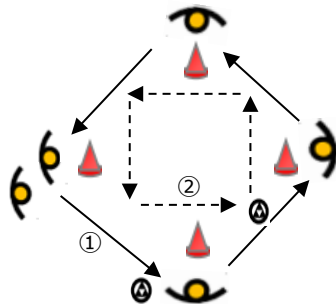
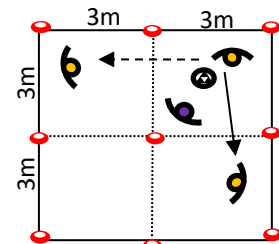


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name			
テーマ Theme	動きながらの テクニック実践	日時 Date	2025年 6月7日（土） 13:00～15:00				
		会場 Locate	長峰VF	学年 Class	U-10	担当 Coach	佐々木、渡辺、 高延、長田
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor		
12:30	集合・あいさつ・出欠確認 チーム分け（ビブス配布）				・挨拶 会場でのふるまい、稲城の代表とし		
12:35	【ウォーミングアップ】 グランド外でのアップ				・ウォーミングアップ 試合に臨む姿勢（気持ちと体）		
13:00	【グラウンド入場】 コート準備						
13:15	【トレーニングマッチ】 （3チームづくり、回していきます。） ◆前回トレーニングの内容をイメージしたプレー ◆今回のTMでのプラステーマ 【+チャレンジテーマ】 ※次回以降のトレーニングテーマ「ボールを奪う」へ向けて ・ボールを持っている相手選手へのプレス ※前回トレーニングの内容 【トレーニング①】 パス&コントロール  【トレーニング②】 3 対 1 ロンド 				ゲームを通して、自分をアピール		
					【+チャレンジテーマ】 プレス ・すばやく ・粘り強く （1 発でかわされない）		
					【トレーニング①】 パス&コントロール ・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		
					【トレーニング②】 3 対 1 ロンド <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）		
15:00	【終了】						
15:30	【解散】						

◆今日の目標 ※メニューを見て 先に記入して下さい	
--	--

<今回トレーニングマッチの振り返りと次回練習に向けて>

◆トレーニングマッチで意識したプレーと結果 （「今日の目標」での振り返り を含む）	◆次回練習で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？