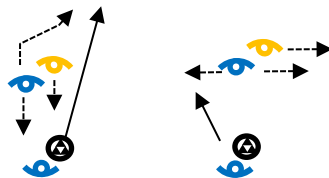
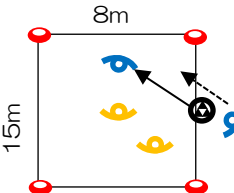
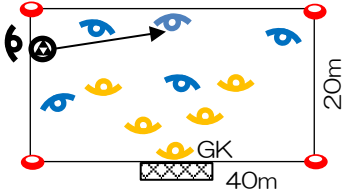


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name				
テーマ Theme	攻守の切り替え	日時 Date	2025年 11月15日（土） 14:00～16:00					
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-10	担当 Coach	渡辺 高延、長田	
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor			
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認				・あいさつは相手をみて、大きな声であいさつする ・トレーニングレポートの提出 ・テーマをトレーニング前に確認しておく ・自分の準備は自分でする。			
14:05	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける ※リフティングができた人から開始							
14:15	【TR①】 3人組（2対1）  ・はじめは手で → 足で ・DFを剥がしてパスを受ける ・DFは出し手の邪魔は出来ない（バスカットはOK）				・先手を取る ・予備動作（チェックの動き） ・大きな（大げさな）動作で ・パスの出し手と受け手のタイミング			
14:35	【TR②】 2対2（ライン突破）  ・パス（スローイン）からスタート ・スローインした選手は、OFとなる ・DFの抜いてのドリブル通過 ・DFはボールを奪ったらOFとなる				・観る（相手、味方、スペースなど） ・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後も冷静に対応する ・奪ったボールはすばやくかつ確実に攻撃（ゴール）に ・素早くかつ正確なスローインを ・チャレンジ&カバー（コミュニケーション、ポジショニング）			
15:00	【TR③】 5対4+GK  ・OF側は数的有利をしっかりと活かす ・タッチラインを割ったらスローインで再開 ・DF側がラインを突破したら、そのまま攻守交代（攻守の切り替え） ・ゴールラインを割ったら、GKから再開（手・足どちらでも可）				・観る（相手、味方、スペースなど） ・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後も冷静に対応する ・奪ったボールはすばやくかつ確実に攻撃（ゴール）に ・素早くかつ正確なスローインを ・チャレンジ&カバー（コミュニケーション、ポジショニング）			
15:25	【GAME】 8対8 （参加人数により調整）				トレーニングしたことを使ってゲームを通して、自分をアピールしてください。			
15:50	【片付け】 片付け・着替え							
16:00	【解散】							
選手    人の動き -----▶ ボールの動き —————▶ ボール  コーン・マーカー  コーチ 								

◆今日の目標 ※メニューを見て	
--------------------	--

＜今回練習の振り返りと次回練習に向けて＞											
◆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？	◆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	<table><tr><td>（今回の結果）両足交互</td><td>m</td><td>・</td><td>逆足</td><td>m</td></tr><tr><td>（次回の目標）両足交互</td><td>m</td><td>・</td><td>逆足</td><td>m</td></tr></table>	（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
（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							