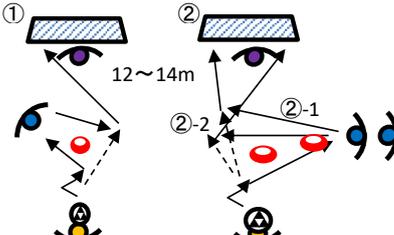
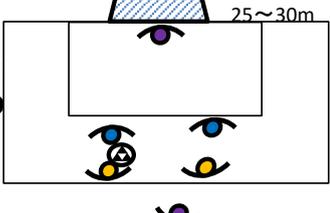


 トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System		名前 Name	
	テーマ Theme ゴールを奪う		日時 Date 2026年 2月21日 (土) 14:00~16:00	
		会場 Location 南多摩G	学年 Class U-10	担当 Coach 渡辺、高延 長田
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認			<ul style="list-style-type: none"> あいさつは相手を見て、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
14:05	【W-UP】 <ul style="list-style-type: none"> ●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 			
14:30	【TR①】 シュートドリル  <p>大きさ：12~14m 用具：ゴール、マーカー、ボール、コーン 方法： ①リターンパスからのシュート (向かってくるボール) ②横パスからのシュート (横からのボール) ②-1 横からのボールを近い方の足でシュート ②-2 自分の前を通過するボールを遠い方の足でシュート</p>			<ul style="list-style-type: none"> 観る(ボール、ゴール、相手) ボールの置きどころ/素早くシュートがうてる 立ち足の位置/向き/柔軟性 ボールを当てる面を固定 キックの種類に応じたインパクト箇所 身体を上手く使う フォロースルー リバウンドの意識 両足が使える
15:00	【TR②】 2対2+3 サーバーゲーム  <p>大きさ：15m×25~30m 用具：ゴール、マーカー、ボール、ピブス 方法： ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて1度押し上げたら攻守交代 ※シュートをGKがとった時はサーバーにパスで攻守交代</p>			
15:20	【GAME】 8対8 (人数に合わせて人数調整)			トレーニングしたことを試してみる (チャレンジする!/たくさん失敗してみる)
15:50	【片付け】 片付け・着替え			<ul style="list-style-type: none"> 観る、予測 チャレンジ&カバー スペースを使う コミュニケーション 守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え
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 先に記入して下さい	
<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) ※稲トシで求める成果：両足交互40m、逆足40m	(今回の結果) 両足交互 m ・ 逆足 m (次回の結果) 両足交互 m ・ 逆足 m