



# トレーニング計画表

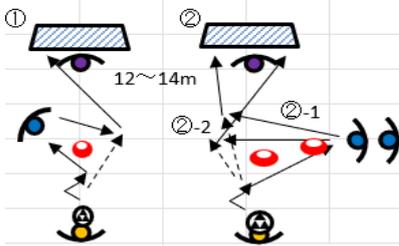
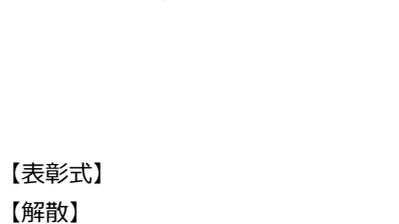
Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ゴールを奪う (昭島招待大会)	日時 Date	2026年 3月7日 (土) 8:15~17:00			
		会場 Locate	昭島市昭和公園陸上競技場	学年 Class	U-10	担当 Coach

時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor
8:15	集合・あいさつ・出欠確認 集合場所：JR青梅線西立川駅改札前	・ 交通公共機関でのふるまい ・ 挨拶：会場でのふるまい
8:40	現地着 チーム分け (ピブス配布)	
8:50	【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)
9:30	【招待大会試合】  ◆前回トレーニングの内容をイメージしたプレー 【TR】 パス&コントロール  ①  ②  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	・ 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
16:15	【表彰式】	
17:00	【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？