



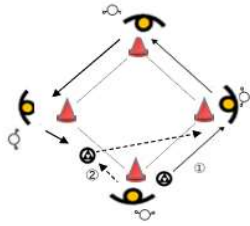
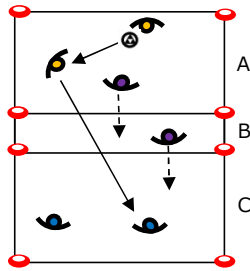
トレーニング計画表

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	日時 Date	2026年 9月19日 (土) 14:00~16:00				
		会場 Locate	長峰VF	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					・ 相手をみて大きな声であいさつする ・ スタッフ、選手の名前を覚える	
14:10	【ウォーミングアップ】 ● リフティング (交互移動40m・逆足移動40m等)					リフティングは、目標を設定して継続的に 努力すること。毎回、トレーニングの冒頭 部分で行います。	
14:30	【Training①】 パス&コントロール 8m×8m 					・ 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) ・ 動き出しのタイミング	
14:55	【Training②】 2対1 + 2対1 8m・3m・8m×8m 					・ 良い準備 (体の向き・観ておく) ・ 動きながらのパス、コントロールの質 ・ 動き出しのタイミング	
15:20	【ゲーム】 8 対 8 * 参加選手数に応じて人数を調整します					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						
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

(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