

 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name			
テーマ Theme	ボールを奪う①	日時 Date	2016年 4月14日 (木) 19:00~21:00				
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-11	担当 Coach	高延
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明（約束ごと）、スタッフ紹介			・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得 ・自分のことは自分で			
19:05	【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・インサイドアウトサイド等） ●パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける			次回のトレーニングから、リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。			
19:30	【ストレッチ】						
19:35	【トレーニング①】 グリッドなし 2人1組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①30秒間ボールを保持、30秒後（笛が鳴る）にボールを保持している人が勝ち ②コーチの指示でペアを変える ③笛が鳴る度にボール保持の足を変える、30秒後に保持者が勝ち			・相手をとボールを引き離す ・隙を見て体を入れる ・手は使わないで頑張る ・ドリブルはしない			
19:55	【トレーニング②】 グリッド：4ゴール(マーカー) 1 vs 1、ディフェンスがボールを出したら開始 ディフェンスは積極的にボールを奪いに行く。 オフェンスはフェイントを掛けて奪われないようにゴールを目指す。			・積極的な守備、早い寄せ ・コースを切って体を入れる、またぐ ・決して飛び込まない ・オフェンスは奪われたら切り替えて奪いに行く、取り返す			
20:15	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールしてください。			
20:45	【片付け】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え						
21:00	【解散】						

	できなかったことは何ですか(ありますか)? 何が、どうして(なぜ)できなかったか?	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		
トレーニング		
ゲーム		