



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	日時 Date	2016年 4月16日 (土) 14:00~16:00				
ボールを奪う②	会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class	U-11	担当 Coach	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 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶ができる人とは</li> <li>・稲城市代表の心得</li> <li>・自分のことは自分で</li> </ul>				
14:05	【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	<p>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。</p>				
14:30	【ストレッチ】					
14:35	【トレーニング①】 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ense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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な守備、早い寄せ</li> <li>・コースを切って体を入れる、またぐ</li> <li>・決して飛び込まない</li> <li>・オフenseは奪われたら切り替えて奪いに行く、取り返す</li> </ul>				
14:55	【トレーニング②】 グリッド: 1辺12m、4人/グリッド(4グリ) 2 vs 2 でラインゴール2で人数を掛けてボールを奪う 人数を掛けられる前にパスかドリブルで回避	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール保持者に積極的にプレスする</li> <li>・隙を見て2人でボールを奪いに行く</li> <li>・相手を見る、見ておく</li> <li>・フェイントを工夫する、ボールを動かす</li> </ul>				
15:15	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり	<p>ゲームを通して、自分をアピールしてください。</p>				
15:45	【片付け】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
16:00	【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		