



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③

日時
Date

2016年 5月14日 (土) 14:00~16:00

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 (スタッフ紹介)

- ・挨拶ができる人とは
- ・自分のことは自分で

14:05

【ウォーミングアップ①】
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)

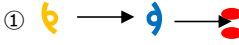
次回のトレーニングから、リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます。


14:15

【ストレッチ】

14:25

【トレーニング①】 1対1 (ドタッチング、ディレイ)


①  ・DFはボールを奪わずにドリブルコースを防ぎ続ける
 ・OFはDFをかわしてゾーンをドリブル通過

②  ・ドタッチングしながら間合いをコントロールし、
 笛が鳴るまで守り続ける

- ・正面でつかまえる
- ・DFは相手に背を向けない
- ・頭の位置をイメージする
- ・上半身の向きを決め、下半身を動かす
- ・相手にスピードを合わせる

14:50

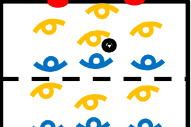
【トレーニング②】 2対3 (チャレンジ & ガバー&サント)

 15m×20m
 2対3での数的優位でボールを奪う
 DFはボールを奪ったらゾーンをドリブル通過

- ・ボール保持者に積極的にプレスする
- ・隙を見て2人でボールを奪いに行く
- ・相手を見る、見ておく
- ・フェイントを工夫する、ボールを動かす
- ・守備の優先順位

15:20

【ゲーム】 3対3+3対3+GK

 30m×30m
 ・ルーフでの3対3
 ・DFがボールを奪ったら前線にいる味方にパスをし、
 そこで再度ルーフでの3対3を実施

- ・本日のトレーニングでやったことを、チャレンジしてみる。

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		