



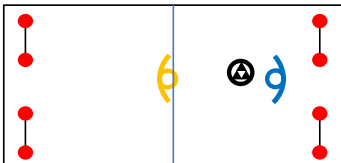
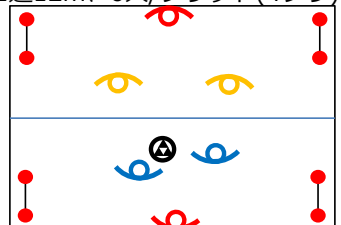
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ボールを奪う④	日時	2016年 5月19日（木） 19:00～21:00				
		Date					
		会場 Locate	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：4ゴール(マーカー)6m×12m 1) 1 vs 1、ボール無しドッジング 2) 1 vs 1、ボール有りドッジング 3) 1 vs 1、ボールを奪う		 ・守備側は攻撃側のステップをまねる ・間合いを変えずに抜かれないこと ・仕掛けてきたら体を入れてボールを奪う				
19:55	【トレーニング②】 グリッド：1辺12m、6人/グリッド(4グリ) 2 vs 2 + 2 でラインゴール2 ボールを奪われたらフリーマンになる フリーマンは線上でもらえる位置に移動しボールをもらったチームへ返す フリーマンからのパスを狙って奪う フリーマンへのプレスはなし		 ・ドリブルだけでなくフリーマンを使う ・積極的に人数をかけてプレスする ・間合いをとって奪うチャンスを狙う ・相手を見る、見ておく				
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		