

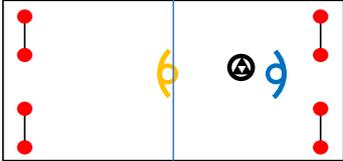
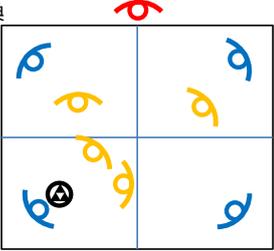


# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	ボールを奪う⑤	日時 Date	2016年 6月 9日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-11	担当 Coach
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドいる全員と挨拶しよう</li> <li>・自分のことは自分で</li> <li>・荷物管理はできてますか</li> </ul>		
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 ◇ストレッチ			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。交互及び逆足の移動ができないと次へ進めません。		
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			 <ul style="list-style-type: none"> <li>・守備側は攻撃側のステップをまねる</li> <li>・間合いを変えずに抜かれないこと</li> <li>・仕掛けてきたら体を入れてボールを奪う</li> </ul>		
19:55	【トレーニング②】 1コート4グリッド : 1辺15m、12人 4 vs 4 + 4 で攻撃はグリッド間でパス交換 ディフェンスがボールを奪うとポイント オフェンスはグリッド移動なし ディフェンスは移動自由 コーチの合図で攻撃、守備、フリーマンは交代、フリーマンへのプレスはなし			 <ul style="list-style-type: none"> <li>・人数をかけてボールを奪う</li> <li>・ドリブルだけでなくフリーマンを使う</li> <li>・フリーマンからのパスカットを狙う</li> <li>・間合いをとって奪うチャンスを狙う</li> <li>・相手を見る、見ておく</li> </ul>		
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		