



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

<b>テーマ</b> Theme	<b>ボールを奪う②</b>	<b>日時</b> Date	2016年 7月23日 (土) 9:00~11:00				
		<b>会場</b> Locate	総合グラウンド	<b>学年</b> Class	U-10	<b>担当</b> Coach	伊藤、佐藤、石原
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu			<b>ここが重要</b> Key factor			
9:00	集合・あいさつ・出欠確認 ルール確認(約束ごと)			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>			
9:05	<b>【ウォーミングアップ】</b> ①リフティング(交互移動40m・逆足移動40m) ②パス&コントロール 2名1組で名前を呼んで、強いボールを蹴る、受ける			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">         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。       </div>			
9:20	<b>【トレーニング①】</b> 2対2 + 2対2 + 2GK グリッド内で2対2 グリッド間の移動はパスのみ マーカーゴール、GKは足だけ GKからスタートしてゴールを目指す 積極的な守備でボール奪取 素早い攻守交代			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オン・オフのポジショニング</li> <li>・予測とアプローチ</li> <li>・インターセプトを狙う</li> <li>・ボールを奪い、素早く攻撃に切り替え</li> <li>・仲間をコーチング</li> <li>・シュートブロック</li> </ul> </div>			
9:50	<b>【トレーニング②】</b> 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。			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>・オフェンスは奪われたら切り替えて奪いに行く、取り返す</li> <li>・ボールを奪うテクニック</li> </ul> </div>			
10:20	<b>【ゲーム】</b> 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">         ゲームを通して、自分をアピールしてください。       </div>			
10:50	<b>【片付け】</b> ゴールを戻す、着替え						
11:00	<b>【解散】</b> 挨拶、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?
<b>リフティング</b>		
<b>トレーニング</b>		
<b>ゲーム</b>		