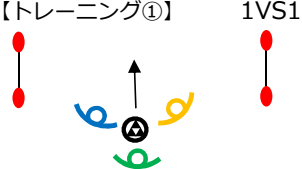
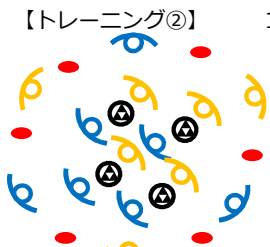


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールを奪われない② (ボールを失わない)	日時 Date	2016年 7月23日 (土) 9:00~11:00			
		会場 Locate	稲城市総合G	学年 Class	U-11	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor	
9:00	集合・あいさつ・出欠確認、スタッフ紹介、テーマの確認				・挨拶ができる人とは ・自分のことは自分で	
9:05	【W-up①】 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)				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。	
9:15	【W-up②】 グリッド : 15m ①ドリブルをしてマーカーまでボールを運ぶ ②次の人がドリブルを始めたら 追いかける。 				・いかに早く相手の進路、前に出るか。 ・主導権は、誰か。	
9:25	【トレーニング①】 1VS1 グリッド : 15m ①ボールを転がし、止まるまで体を ぶつけてボールを確保する。 ②ボールが止まったらゴール間を ドリブル通過 				・奪われないためのポジショニング。 ・体をぶつけることを怖がらない。 ・相手から遠い位置でのボールキープの意識。 ・有効な手の使い方。 ・体を使ったブロック。(低い姿勢、膝や腰)	
9:55	【トレーニング②】 1vs1 (7人/チーム) グリッド : 20m ①ボールをキープしつつ、 周りの味方にパス ②パスを受けたら出し手と交代 (リターンパスなし) 				・周りを見ておく。 ・ボールを奪われないための体の向き。 ・フェイントの活用。 ・受け手の声出し (コミュニケーション) ・奪われたら切り替えて、奪い返す。	
10:15	【ゲーム】 4VS4+GK					