



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	日時 Date	2016年 9月17日 (土) 13:00~17:00				
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-11	担当 Coach
インターセプト						
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
13:00	集合・あいさつ・出欠確認、スタッフ紹介、テーマの確認			<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶ができる人とは ・自分のことは自分で 		
13:05	【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。		
13:15	【TR①】	4対1	グリッド 3×3m	<ul style="list-style-type: none"> ・DFはマーカー内でのパスカットをする。パスカットで交代。 ・OFは対面のパスが成功したら、パスを出した場所に移動。 ・DFは対面のパスが成功したら、受け取ったものは、パスの出た所に移動。 		
				<ul style="list-style-type: none"> ・体の向き。相手の動き・変化の気づき ・予測 ・タイミング 		
13:45	【TR②】	1コート2ボックス : 1辺15m、6人		<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪う、奪われない ・パスの質、ファーストタッチ ・相手を見ておく ・DF2人の声かけでコースを限定 		
	<p>4 vs 2 (2 vs 1 + 2 vs 1)</p> <p>コーチからOFへボールを入れて開始</p> <p>ボックス内 2 vs 1</p> <p>ボックス間はパスのみ</p> <p>インターセプトもしくはボール奪取で1ポイント</p> <p>一定時間で交代</p>					
14:00	【GAME】	多摩選抜との試合		<p>これまでトレーニングしてきたことを体現する。</p> <p>TR①、TR②でトレーニングしたことを使ってゲームを通して、自分をアピールしてください。</p>		
16:30	【片付け】片付け、ストレッチ、着替え					
17:00	【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		