

		トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme	攻守の切り替え②	日時 Date	2016年10月15日（土） 14:30～16:30				
		会場 Locate	南多摩グラウンド	学年 Class	U-10	担当 Coach	伊藤、佐藤、石原
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor		
14:30	集合・あいさつ・出欠確認 ルール確認（約束ごと）				・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		
14:35	【ウォーミングアップ】 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、コントロールする				・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。 ・強いパス ・マーカーで出会う ・次のプレーに繋がるコントロール		
14:50	【トレーニング①】 4対2のロンド				① 4対2のロンド。 外の選手はライン上のみ移動。 ボールを奪ったらグリッドの外にドリブルで持ち出して初めて攻撃側と交代する。 持ち出すまでは奪い返せる。 ② 4対2のボール回し。 ①と同じルール。 持ち出したら、ボールを中に入れて再開する。		
15:20	【トレーニング②】 3+1 レシーバー対3+1 レシーバー				① 守備から攻撃への素早い切り替え - 直ぐに奪い返されないためには？ ・ボールを失った後のプレーを考える - ボールを失ったら直ぐに奪いかえす - 仲間がボールを失った時の動き ② ・ポジション中、ボール保持者から最も近い済みの方向にゴールがあるようなイメージを持ち、そこへのパスを最優先する。 ・守備側の間にギャップがあれば、そこを狙う。 ・ギャップが無ければ次善策としてサイドへ。		
15:50	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり				① 奪われた次の瞬間のプレーは？ - 奪い返す - レシーバーへのパスコースを消す - 攻撃側の選手のマーク ② 奪われることを予測したポジショニング - ボールウォッチャーにならない - 奪われたらどうするかを考えて動く		
16:20	【片付け】 ゴールを戻す、着替え				ゲームを通して、自分をアピールしてください。		
16:30	【解散】 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？
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		