



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前

Name

テーマ

Theme

攻守のかけひき
(ドリブル&コントロール)

日時

Date

2016年 10月15日 (土) 14:30~16:30

会場

Locate

南多摩G

学年

Class

U-11

担当

Coach

長田

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、スタッフ紹介、テーマの確認

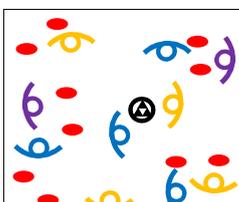
14:35 【W-up①】
リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・イザイ"アウトサイド"等)

【W-up②】 1対1 グリッド 5×5m

・OF側は左右にある2つのゴールのどちらかにドリブル通過する。
・DF側は、ボールを奪う。

15:00 【TR①】 4対4 グリッド20×30m

・ゾーン内で4対4。
・決められたラインをドリブル通過してボールを止めたら得点となる。
・ボールを取られたら攻守を交代する。

15:20 【TR②】 4対4 + 2フリーマン グリッド30×30m

・ゾーン内で4対4。
・コーン間をドリブル通過もしくはパスで通過させるとゴール
・ボールを取られたら攻守を交代する。
※同じゴールへの連続ゴールは禁止
4対4+2→4対4+1→4対4に難易度を上げる。

15:45 【GAME】 8対8 (人数によって調整)

16:15 【片付け】 片付け、ストレッチ、着替え

16:30 【解散】

- ・挨拶ができる人とは
- ・自分のことは自分で

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。

- ・OF側はファーストタッチを意識する。
- ・DF側は、アプローチと弾くのではなく、奪うことを意識する。

- ・OF側は幅を広く使うことを意識する。
- ・DF側は、なるべく幅を使わせないように追い込む。

- ・ドリブルやターンの強化。
- ・サポートの動き。
- ・声出でのコーチング
- ・ボールを動かしながら見て判断。

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。

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