



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ
Theme

ボールを奪う 日野招待の反省

日時
Date

2017年 11月18日 (土) 14:00~16:00

会場
Locate

南多摩G

学年
Class

U-10

担当
Coach

伊藤、長田

時程
Schedule

メニュー
Menu

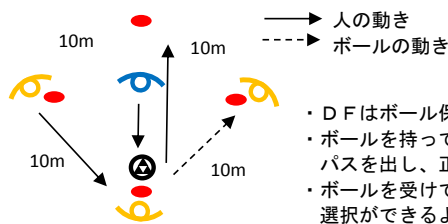
ここが重要
Key factor

14:00 集合・あいさつ・出欠確認、スタッフ紹介、テーマの確認

14:05 日野招待大会について、ミーティング

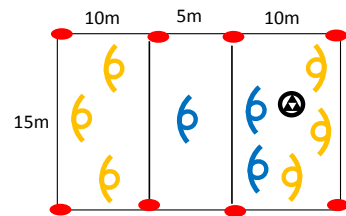
14:15 【W-up①】
リフティング(交互移動40m・逆足移動40m・インサイド・アウトサイド等)

14:40 【TR①】 グリッド: 10m×10m、4名、マーカー×4 ボール×1



- ・DFはボール保持者にプレッシャーをかけ、奪う。
- ・ボールを持っているOFはDFの動きをみて他のOFにパスを出し、正面のマーカーに移動。
- ・ボールを受けていないOFはボール保持者に2つの選択ができるように移動する。

15:00 【TR②】 グリッド: 15m×25m、3+3+3名、マーカー×8、ボール×1



- ・OFはお互いのエリアでパス交換(状況でタッチ数を制限)
- ・DFはボールを奪いにいく。しかし、OFエリアに2名しか入れない。もう1名は中央エリアでパスカットを狙う

15:20 【ゲーム】
8対8 (人数によって調整)

15:50 【片付け】片付け、着替え

16:00 【解散】

- ・全員と挨拶をしよう
- ・荷物の整理整頓をしよう
- ・自分のことは自分でやろう
- ・自分の意見を声にしてみよう
- ・どうすればよいかを考える

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。

- ・相手へのアプローチ、距離間
- ・相手の動きとボールの動きをみる。
- ・次の動きをすばやく
- ・ボール保持者の選択肢を増やす。(三角形を意識)

- ・相手へのアプローチ
- ・声をどうかけるか
- ・相手の動きとボールの動きをみる。
- ・体の向きを考えてボールを奪う。

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