



# 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

日時  
Date

2017年 12月16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

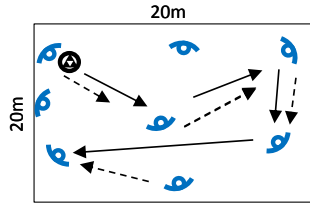
【W-up①】

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)

14:15

【W-up②】

グリッド: 20m×20m、8名でパス、マーカー、ボール

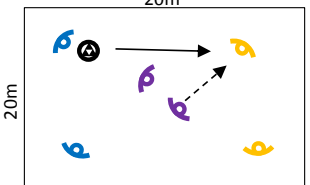


- ・ボール2個
- ①フリーで動きながらパス&コントロール
- ②パスをしたらアプローチ
- 2~3秒間ドリブルを大きくしたタイミングで体を入れる
- ・ボール1個
- ③一番近い人がアプローチ
- (ボールを奪って良い、2~3秒間奪いに行く)

14:35

【TR①】

グリッド: 20m×20m、2+2+2名、マーカー、ボール×1

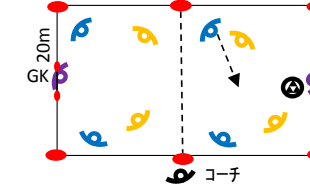


- ・3色のビブスを着てチーム分け
- ・4名でボールを回し、2名でボールを奪いに行く
- ・ボールを奪われたビブスのチームがボールを奪いに行く

14:55

【TR②】

グリッド: 40m×20m、2対2+2対2+GK、マーカー、ボール×1



- ・プレーエリアの限定
- ・コーチからの配球
- オプション エリアの進入
- ①フロントコートにボールが入った時に
- 守備者が1人入って良い (プレスバック)
- ②攻撃側も入って良い

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。

- ・アプローチ
- ・ファーストタッチの対応
- ・観る、予測

- ・観る、予測
- ・チャレンジ&カバー
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション
- ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え

- ・観る、予測
- ・チャレンジ&カバー
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション
- ・GKとの協力
- ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え

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