
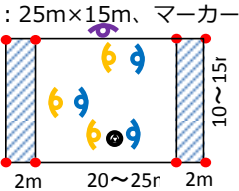
 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name	
<b>テーマ</b> Theme 自分をアピール (ボールを奪う・奪われない)	<b>日時</b> Date 2018年 5月19日 (土) 14:00~16:00	<b>会場</b> Locate 南多摩 スポーツ広場	<b>学年</b> Class U-10	<b>担当</b> Coach 長田、佐藤 喜田、佐々木	
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu	<b>ここが重要</b> Key factor			
14:00 集合・あいさつ・出欠確認 14:05 【アイスブレイク】 ①名前を覚えるまで抜けられない鬼ごっこ 等		<ul style="list-style-type: none"> <li>大きく、大きめに、全力で行おう。</li> <li>全員の名前を覚えよう。</li> <li>周りをよく見て逃げる、捕まえる。</li> </ul>			
14:15 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介 14:30 【W-UP①】 ①リフティング(交互移動40m・逆足移動40m) ②10m走・30m走(走り・直線ドリブル) 待ち時間でリフティング		<ul style="list-style-type: none"> <li>挨拶ができる人とは</li> <li>稲城市代表の心得</li> <li>目一杯アピールする。</li> <li>全力でチャレンジする。</li> </ul>			
14:50 【TR①】 1vs1 グリッドなし 2人一組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①ペアを変えずに、笛が鳴ったら攻守を交代、勝敗数を競う ②笛が鳴ったら奪いに行く相手を変える、一度も奪えなかったら罰ゲーム		<ul style="list-style-type: none"> <li>相手とボールを引き離す</li> <li>隙を見て体を入れる。</li> <li>体をぶつけて奪う。</li> <li>手は使わないで頑張る</li> </ul>			
15:10 【TR②】 1vs1 マーカー4 ボールなしのドッジング ボールありのドッジング ボールを奪う マーカーゴールあり		<ul style="list-style-type: none"> <li>相手との間合いの取り方(相手の足元のボールに届くくらい)</li> <li>守備側は攻撃側のステップをまねる。</li> <li>腰を落とし、踵は付けず半身で構える。</li> <li>ボールだけを見ない。</li> <li>仕掛けられる前に仕掛けて奪う。</li> </ul>			
15:30 【GAME】 3vs3 グリッド: 25m×15m、マーカー8 3 vs 3、コーチからボールを出して開始 得点ゾーンにボールを止めたら得点 時間は3~5分程度で交代		<ul style="list-style-type: none"> <li>積極的な守備、早い寄せ</li> <li>隙を見て体を入れる</li> <li>決して飛び込まない</li> <li>奪われたら切替えて奪いに行く、取り返す</li> <li>動きながら見て考える。</li> </ul>			
15:50 【片付け】片付け・着替え 16:00 【解散】					

	できなかったことは何ですか(ありますか)? なぜ、できなかったか、どうすればいいか?	できたことは何ですか? 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		