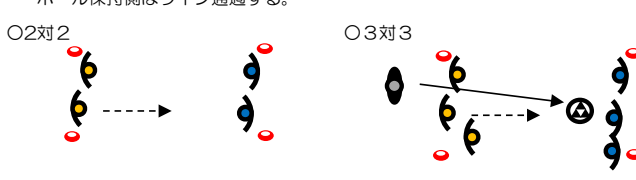
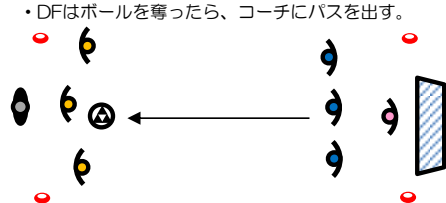






 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールを奪う②	日時 Date	2018年 6月16日 (土) 14:00~16:30			
		会場 Location	長峰VF	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認			<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつは相手を見て、大きな声であいさつする ・トレーニングレポートの提出 ・テーマをトレーニング前に確認しておく ・自分の準備は自分でする。 		
14:05	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける					
14:25	【TR①】 チャレンジ&カバー 2対2、3対3 ・正面のOFにボールが渡ったらアプローチ。アプローチのカバーリング ・OF間でボールが移動したらDFが入れ替わる。 ・ボール保持側はライン通過する。 			<ul style="list-style-type: none"> ・早い寄せからの守備で相手の自由を奪う ・飛び込まず相手についていく ・体を入れてボールを奪う ・周りを観ておく、視野の確保 		
15:00	【TR②】 3対3 コート半面 ・ボールはGKからパスを出してスタート ・OFは常にゴールを意識する。 ・DFは早いアプローチとコースを限定してボールを奪う ・DFはボールを奪ったら、コーチにパスを出す。 			<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ボールと相手のマークを同一視できる体の向き ・早い寄せで相手の自由を奪う ・コミュニケーションをとる 		
15:30	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)			<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングしたことを試してみる 		
16:15	【片付け】 片付け・着替え					
16:30	【解散】					
選手  人の動き  ボールの動き  ボール  コーン・マーカー  コーチ 						

	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		