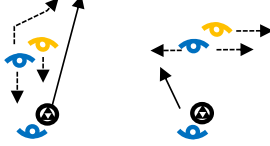
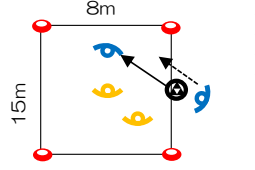
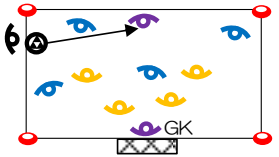




 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	攻守の切り替え	日時 Date	2018年 11月17日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認			<ul style="list-style-type: none"> ・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。 		
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 ※リフティングができた人から開始					
14:15	【TR①】 3人組 (2対1)  <ul style="list-style-type: none"> ・はじめは手で → 足で ・DFを割がしてパスを受ける ・DFは出してる邪魔は出来ない (パスカットはOK) 			<ul style="list-style-type: none"> ・先手を取る ・予備動作 (チェックの動き) ・大きな (大げさな) 動作で ・パスの出し手と受け手のタイミング 		
14:35	【TR②】 2対2 (ライン突破)  <ul style="list-style-type: none"> ・パス (スローイン) からスタート ・スローインした選手は、OFとなる ・DFの抜いてのドリブル通過 ・DFはボールを奪ったらOFとなる 			<ul style="list-style-type: none"> ・観る (相手、味方、スペースなど) ・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後も冷静に対応する ・奪ったボールはすばやくかつ確実に攻撃 (ゴール) に ・素早くかつ正確なスローインを ・チャレンジ&カバー (コミュニケーション、ポジショニング) 		
15:00	【TR③】 5対4+GK  <ul style="list-style-type: none"> ・OF側は数的有利をしっかりと活かす ・タッチラインを割ったらスローインで再開 ・DF側がラインを突破したら、そのまま攻守交代 (攻守の切り替え) ・ゴールラインを割ったら、GKから再開 (手・足どちらでも可) 			<ul style="list-style-type: none"> ・観る (相手、味方、スペースなど) ・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後も冷静に対応する ・奪ったボールはすばやくかつ確実に攻撃 (ゴール) に ・素早くかつ正確なスローインを ・チャレンジ&カバー (コミュニケーション、ポジショニング) 		
15:25	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)			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。		
15:50	【片付け】 片付け・着替え					
16:00	【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		