
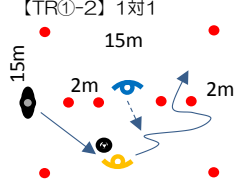
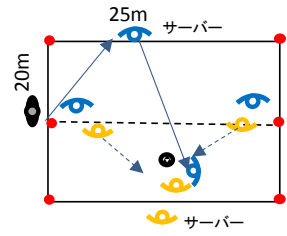






 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールを奪う	日時 Date	2019年 7月18日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Location	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
19:00 19:15 19:30 19:55 20:15 20:50 21:00	集合・あいさつ・出欠確認 【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ※リフティングが出来ない選手はトレーニングに参加できない ●パス&コントロール_3名1組で強いパスを蹴る、受ける 【TR①-1】 1対1の対応  オーガナイズ (1)大きさ：フリー (2)用具：ボール (3)方法：ドリブルをするタイミングで体を入れてボールを奪う。 【TR①-2】 1対1 15m  オーガナイズ (1)大きさ：15×15m、コーン間2m (2)用具：ボール、マーカー (3)方法： ・コーチからの配球で1対1スタート ・攻撃側は左右どちらかのコーン間を突破する。 守備側はボールを奪ったら、攻撃側の逆側のマーカー間をドリブル突破 ・最初はボールを手に持って行う。 【TR②】 3対3+サーバー  オーガナイズ (1)大きさ：20×25m、コーン間2m (2)用具：ボール、マーカー (3)方法： ・コーチ→サーバーからスタート ※サーバーもライン上で守備に加わる。 ・ラインを超えればゴール ・守備側がボールを奪ったら攻守交代 【GAME】 8対8 人数によって調整 【片付け】 片付け・着替え 【解散】			【ポイント】 ・しっかり寄せ、間合いを詰める ・相手の自由を奪う ・粘り強く ・ポジショニング（予測する） ・ボールを奪うチャンスを逃さない。 ・ボールを奪いに行く意識 ・相手の自由を奪う ・粘り強い対応 ・距離感 ・タイミング ・体を入れる（上体だけにならない） ・相手との間合い（ドッキング） ・ボールを奪いに行く意識 ・間合いを詰めて、相手の自由を奪う ・粘り強い対応 ・ボール状況で予測 ・第1DFの判断 ・第2DFの第1DFの状況に応じた判断 ・チャレンジ&カバー ・粘り強い対応 ・攻守の切り替え 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。		
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		