



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	2019年 7月27日 (土) 14:30~16:30			
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:30	集合・あいさつ・出欠確認 前回トレーニングのレポート提出、本日のトレーニング内容			<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶ができていないか ・自分のことは自分でできているか 		
14:45	【ウォーミングアップ】 ●リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・inサイドoutサイド等) ◇ストレッチ			リフティングは毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。		
15:05	【前回の振り返り】					
15:15	【トレーニング①】 グリッド：4ゴール(マーカー)12m×6m 1 vs 1 ボールを奪う ディフェンスからボール出して開始 積極的にボールを奪う			<ul style="list-style-type: none"> ・相手との距離(間合い)を考える ・相手の自由を限定する ・体を入れてボールを奪う 		
15:30	【トレーニング②】 グリッド：4ゴール(マーカー)18m×18m 2 vs 2 + 2サーバー インターセプト グリッドには各1人 サーバーから反対側サーバーに ボールが渡れば1ポイント ボールを奪って攻守交替			<ul style="list-style-type: none"> ・インターセプトを狙う ・マークする相手との距離 ・粘り強い守備 		
15:45	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールしてください。積極的にボールを奪う！		
16:15	【片付け】 ゴールを戻す、ブラシかけ、着替え					
16:30	【解散】					

<p>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?</p>	<p>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?</p>