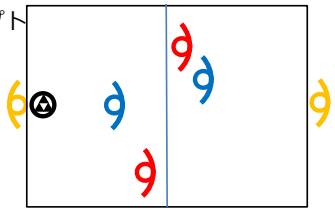
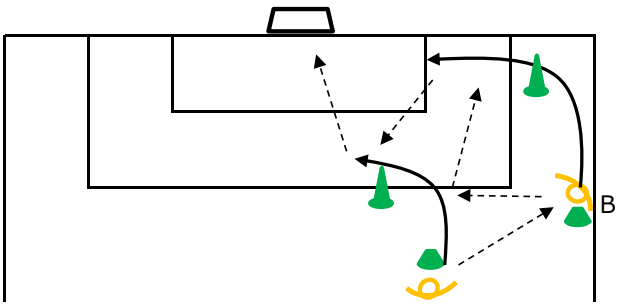
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	ボールを奪う③ (インターセプト)	日時 Date	2019年 8月17日（土）14:30～16:30				
		会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class	U-10	担当 Coach	高延

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	・挨拶ができているか ・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）	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)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 	・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
15:30	【トレーニング②】　グリッド：ハーフコート＋１ゴール  ・シュート　①コーンの外側　②2 vs 1 ・Aからのフィードで開始 ・A-Bでパス交換をしながらエリア内に進入 ・マイナスのボールに対してシュート	・エリアまではワンタッチでつなぐ ・裏のスペースへのフィード ・エリア内ではドリブルかパスかを判断
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、砂入れ、着替え	
16:30	【解散】	

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？	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？