



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 9月14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

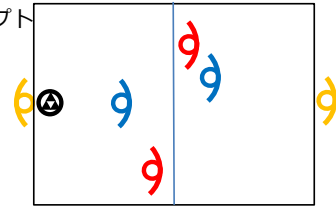
- ・挨拶ができていないか
- ・自分のことは自分でできているか

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)

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。

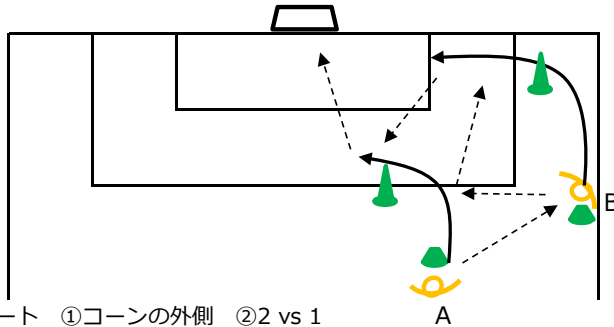
15:05 【前回の振り返り】

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へ進入
- ・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?