



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ
Theme

全員でゴールキーパー

日時
Date

2019年10月19日（土）14:00～16:00

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

14:00 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

14:15 【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）

14:35 【前回の振り返り】

14:45 【トレーニング①】
1.キャッチングとスローイングの基本
2人一組のペアを作り交互に捕る、投げるをトレーニング
2.お手玉
ペアはそのまま、サーバーとパサーを決め、サーバーはボールを頭上に投げ、ボールが空中に浮いている間にパサーがサーバーにボールを投げる。
3.セービング
セービングの基本を学ぶ。

15:00 【トレーニング②】
GKのポジショニングとは何か
ゴールの中央とボールを結んだ線上にいるかをプレゲームを通して学ぶ。



15:15 【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり

15:45 【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、着替え

16:00 【解散】

- ・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
- 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。
1. キャッチング
ボールに手の平を見せる
 2. スローイング
1. 集中力
一つのボールに拘らない
 2. タイミングと感性
ボールを投げる方向、タイミング、強さ、二人が息を合わせないとできない
1. 足から落ちない
 2. 体を伸ばさずコンパクトに着地
- がボールを左右前後に(パスで)大きく動かす
●はGK、ボールの位置に合わせてポジションを移動する
●はGKが線上にいるかを声でアドバイスするGOの掛け声で●はシュート(ゴールを奪う)
- 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！

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?

Blank area for writing answers to the first question.

Blank area for writing answers to the second question.