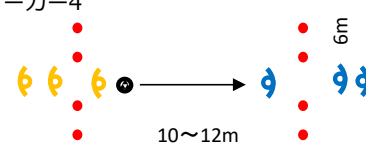
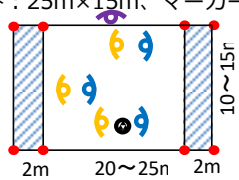
 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme ボールを奪う・奪われない	日時 Date 2020年11月21日(土) 14:00~16:00	会場 Locate 南多摩 スポーツ広場	学年 Class U-10	担当 Coach 佐々木、高延 長田	
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor	
14:00	集合・あいさつ・出欠確認			<ul style="list-style-type: none"> 大きな声で挨拶 自分のことは自分で 	
14:15	【W-UP①】 ①リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・インサイド・アウトサイド等)			<ul style="list-style-type: none"> 目一杯アピールする。 全力でチャレンジする。 	
14:40	【TR①】 1vs1 グリッドなし 2人一組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①ペアを変えずに、笛が鳴ったら攻守を交代、勝敗数を競う ②笛が鳴ったら奪いに行く相手を変える、一度も奪えなかったら罰ゲーム			<ul style="list-style-type: none"> 相手とボールを引き離す 隙を見て体を入れる。 体をぶつけて奪う。 手は使わないで頑張る 相手から遠い脚でのボールコントロール 自分とボールの間に相手を入れさせない。 	
15:05	【TR②】 1vs1 マーカー4 ボールなしのドッジング ボールありのドッジング ボールを奪う マーカーゴールあり 			<ul style="list-style-type: none"> 相手との間合いの取り方 (相手の足元のボールに届くくらい) 守備側は攻撃側のステップをまねる。 腰を落とし、踵は付けず半身で構える。 ボールだけを見ない。 仕掛けられる前に仕掛けて奪う。 常に奪われない位置にボールを置く 自分とボールの間に相手を入れさせない。 仕掛けるタイミングを失わない 	
15:30	【GAME】 3vs3 グリッド: 25m×15m、マーカー8 3 vs 3、コーチからボールを出して開始 得点ゾーンにボールを止めたら得点 時間は3~5分程度で交代 			<ul style="list-style-type: none"> 積極的な守備、早い寄せ 隙を見て体を入れる 決して飛び込まない 奪われたら切替えて奪いに行く、取り返す 動きながら見て考える。 	
15:50	【片付け】 片付け・砂入れ・着替え				
16:00	【解散】				

	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?	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?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		