

		トレーニング計画表		Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme		日時 Date		2021年2月20日（土） 14:00～16:00			
ボールを奪う②		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 前回のトレーニングのレポート提出、本日のトレーニング内容				・サッカーファミリーと大きな声であいさつ ・自分の荷物の整理整頓 ・周りを見て、仲間とコミュニケーションをと	
14:15		【W-UP】 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）				(W-UP) ・全力でチャレンジする。	
14:30		【TR①】 1vs1 12m×6m (ボールを奪う) ● ディフェンスからボールを出して開始、マーカー間を通過したら勝ち、 ボールを奪って攻守交替				(TR①) ・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。	
14:55		【TR②】 2vs2+2サーバー、(3vs3+2サーバー) 18m×18m_マーカー×4 (インターセプト) ● サーバーから反対側のサーバーにボールが渡れば1点、 ボールを奪って攻守交替 ● グリットには各1名				(TR②) ・インターセプトをねらう ・マークする相手との距離 ・粘り強く守備	
15:15		【GAME】 7 vs 7（参加人数によって調整） ● 決められたゴール範囲にボールを止めたら得点 ● 状況によりタッチ数の制限あり				(GAME) ・インターセプトをねらう。 ・相手との距離(間合い)を考える。 ・早いアプローチ。 ・周りとのコミュニケーション。 ・動きながら見て考える。	
15:45		【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		