



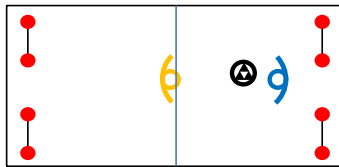
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ボールを奪う	日時 Date	2021年 9月11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
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				<ul style="list-style-type: none"> ・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 	
14:15	【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) ◇ストレッチ				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。	
14:35	【前回の振り返り】					
14:45	【トレーニング①】 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笛が鳴るまでにボールを奪う、ボールを保持している人が勝ち ②コーチの合図でボール保持の足を変える				<ul style="list-style-type: none"> ・隙を見て体を入れる ・手は使わないで頑張る ・ドリブルはしない 	
15:00	【トレーニング②】 グリッド : 4ゴール(マーカー)6m×12m 1) 1 vs 1、ボール無しドッジング 2) 1 vs 1、ボール有りドッジング 3) 1 vs 1、ボールを奪う				<ul style="list-style-type: none"> ・相手との距離(間合い)を考える ・相手の自由をどうやって限定するか ・仕掛けてきたら体を入れてボールを奪う 	
15:15	【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。	
15:45	【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、着替え				ボールを奪ったら一人は剥がす!	
16:00	【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?