



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

| | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|---------------------------|-------------|--|-------------|----|
| テーマ Theme | ポゼッション (ボールを失わない) | 日時 Date | 2022年1月15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 | | | | <ul style="list-style-type: none"> 挨拶ができているか 自分のことは自分でできているか 整理整頓しているか | | |
| 14:05 | 【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) ●パス&コントロール(前回のトレーニング①) | | | | | | |
| 14:45 | 【トレーニング①】 グリッド16m×16m 3グリッド 5 vs 2 (とりかご) ボールを奪えたら、失う原因となった人と交代 フリー→2タッチ→ダイレクト、のように段階的にタッチ数を減らしていく | | | | <ul style="list-style-type: none"> 顔を上げて周りを見る、見ておく スペースへの速い移動 DFは速いプレスでパスの方向を限定 | | |
| 15:05 | 【トレーニング②】 グリッド 12m×12m × 4 8 vs 4 1グリッドを4スペースに分割 スペース間のパス交換で1ポイント 攻撃(8人)は1スペースに2人 守備(4人)は自由に移動 当日の出席人数によっては攻撃にフリーマン入れる、守備を+1人等、条件の変更あり | | | | | | |
| 15:25 | 【ゲーム】 8 対 8 3チーム総当たり | | | | <p>攻撃</p> <ul style="list-style-type: none"> 見る、見ておく、からの速い判断 相手を引き出す動き もらえる位置への速い移動 <p>守備</p> <ul style="list-style-type: none"> 限定しながらのプレス 積極的にボールを奪う パスカットを狙うカバーリング <p>ゲームを通して、自分をアピールしてください。 攻撃を急がず、横の幅、縦の長さを有効に。 ボールを奪ったら一人は剥がす!</p> | | |
| 15:50 | 【片付け】使った道具を回収、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)? 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? |
| | |