



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ
Theme

フィニッシュ

日時
Date

2022年 3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

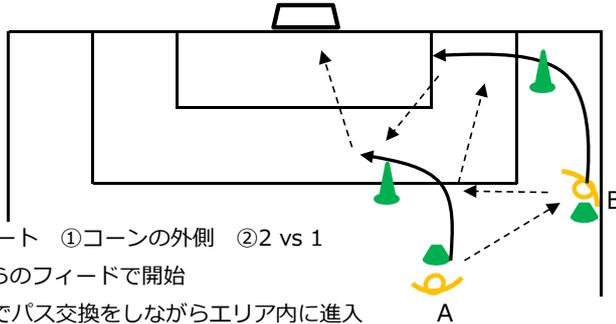
14:00 集合・あいさつ・出欠確認
前回トレーニングのレポート提出、本日のトレーニング内容

- ・挨拶ができていますか
- ・自分のことは自分でできていますか
- ・整理整頓しているか

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)
●パス&コントロール

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。
クリアできるように努力すること。

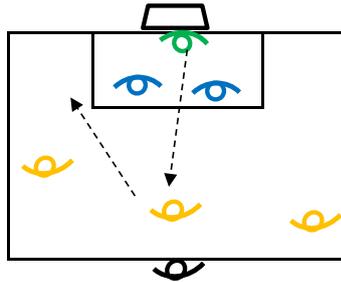
14:40 【トレーニング①】 グリッド : ハーフコート+ 1ゴール



- ・エリアまではワンタッチでつなぐ
- ・裏のスペースへのフィード
- ・エリア内ではドリブルかパスかを判断
- ・ゴール枠内のバーポスト50cmを狙う

- ・シュート ①コーンの外側 ②2 vs 1
- ・Aからのフィードで開始
- ・A-Bでパス交換をしながらエリア内へ進入
- ・マイナスのボールに対してシュート

15:00 【トレーニング②】 グリッド : ハーフコート+ 1ゴール



- ・3 vs 2+GK & シュート
- ・G Kからフィードで開始
- ・守備側はコーチへパスで得点

- オフェンス
- ・シュートを常に意識(特にミドルレンジ)
 - ・裏のスペースへのフィード
 - ・ファーストタッチ&ダイレクトプレー
 - ・周りを見る、見ておく
- ディフェンス
- ・速い寄せ
 - ・片側を限定してボールを奪う
 - ・パスカットを狙う

15:20 【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。
積極的にボールを奪う!

15:40 【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、着替え

16:00 【解散】