



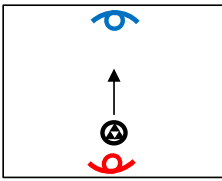
# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ Theme	ボールを奪う	日時 Date	2022年 5月28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	渡辺			
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 ガイダンス 活動説明、ルール説明 (約束ごと)、スタッフ紹介				・挨拶とは					
14:20	【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。					
14:40	【トレーニング①】 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。 対戦相手の名前を覚える。1回ごとに対戦相手を変える。 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				・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 : 10m×6m 1 vs 1 ボールを奪う ディフェンスからボール出して開始 積極的にボールを奪う 反対側のラインをドリブルで超えたらゴール							・素早くプレスをかける ・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 ・体を入れてボールを奪う		
15:15	【ゲーム】 8 対 8 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!					
15:45	【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)? 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?