

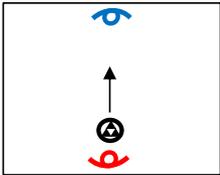
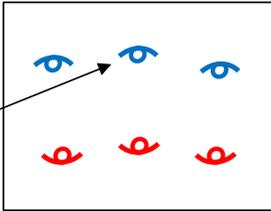


トレーニング計画表

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 6月25日 (土) 14:00~16:00					
		会場 Locate	稲城市総合グラウンド	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 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		
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)					・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	【トレーニング①】 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
14:50	【トレーニング②】 グリッド：20m×20m 3 vs 3 ボールを奪う、インターセプト ・コーチからの配球で3vs3スタート ・攻撃側はライン突破 ・守備側が奪ったら攻守交替							・ボール奪う、前進されない意識 ・ボール状況、味方の把握 ・第1DFの決定と判断、カバーリング ・守備の優先順位 (インターセプト/ボールを奪う/ 前を向かせない/プレーを制限)
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・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?