



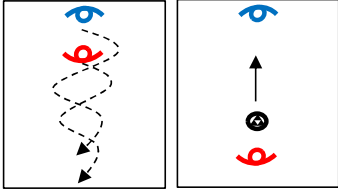
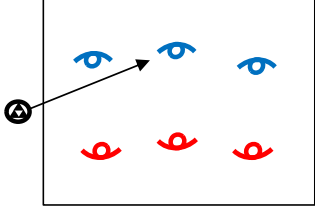
トレーニング計画表

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 7月18日 (月) 13:30~15:30			
		会場 Locate	稲城市総合グラウンド	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
13:30	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		
13:45	【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		
14:00	【トレーニング①】 グリッド：10m×5m ・間合いを保ちながら後退する ・抜き去ろうとする相手に並走してショルダータックル ・ディフェンスからボール出して1対1 ・反対側のラインを超えたらゴール			 ・ステップワーク、構え (重心の位置) ・相手との間合い、自分の距離感を把握 ・素早くプレスをかける ・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		
14:15	【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)		
14:35	【ゲーム】 8 対 8 3チーム総当たり			積極的にボールを奪う！ 自分が得意なプレー、ポジション 交流戦に向けた準備を行います		
15:00	【片付け】 片付け・着替え					
15:30	【交流戦の説明、解散】 集合場所、現地までの行き方					

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?