

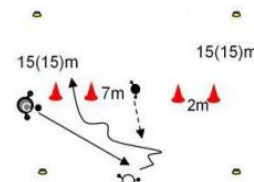
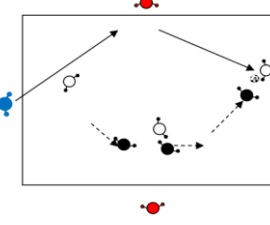


# トレーニング計画表

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 8月20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、前回トレーニングのレポート提出、ビブスの回収、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	
14:30	【トレーニング①】 グリッド : 15m×15m 1対1 ボールを奪う ・コーチからの配給で1対1スタート ・攻撃側は左右どちらかのコーン間を突破、 守備側はボールを奪い、反対側のマーカー間をドリブル突破					 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う意識</li> <li>・素早くプレスをかける</li> <li>・間合いを詰める</li> <li>・粘り強い対応</li> </ul>	
14:50	【トレーニング②】 グリッド : 20m×30m 3対3対+S チャレンジ&カバー ・コーチからサーバーへのパスでスタート ・ラインゴール ・後方のサーバーはサポートのみ					 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジショニング ポジショニング</li> <li>・チャレンジの優先順位</li> <li>・チャレンジ&amp;カバー (1stDFの決定)</li> </ul>	
15:15	【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をアピール	
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？