



# 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 (インターセプト)	日時 Date	2022年 10月15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 2対2+2サーバー インターセプト ・グリッドには各1人 ・サーバーから反対側サーバーにボールが渡れば1ポイント ・ボールを奪って攻守交替					・インターセプトを狙う ・マークする相手との距離 ・粘り強い守備	
14:50	【トレーニング②】 グリッド : 20m×25m 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					・ポジショニング ・チャレンジ&カバー (1stDFの決定) ・インターセプトを狙う ・攻守の切り替え	
15:10	【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?