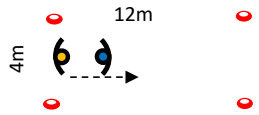
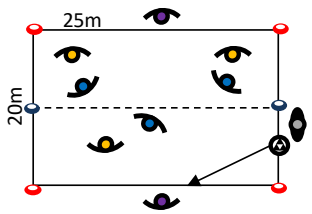
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	ボールを奪う③	日時 Date	2023年 8月19日（土）14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-10	担当 Coach	渡辺、佐々木 長田

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・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認	・あいさつは相手をみて、大きな声であいさつする ・トレーニングレポートの提出 ・テーマをトレーニング前に確認しておく ・自分の準備は自分でする。
14:05	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ●パス＆コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける	
14:20	前回の振り返り	
14:40	【TR①】　ドッジング　1対1  大きさ：4m×12m 用具：マーカー、ボール 方法： 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 （発展）アプローチ⇒交代で実践的に 1）1vs1：ボール無しドッジング 2）1vs1：ボール有りドッジング 3）1vs1：ボールを奪う	・ボールを奪う意識 ・同一視（身体の向き） ・ステップワーク
15:00	【TR②】　3対3＋サーバー  大きさ：20m×25m 用具：マーカー、ボール 方法： サーバーからのスタート、ライン突破 サーバーも突破を防ぐ ・以下の順でサーバーへのルール ①サーバーへのバックパスなし ②サーバーへの直接リターンなし ③サーバーはダイレクトプレーのみ ④バックパス、リターンパスOK	・ボールを奪いに行く意識 ・相手の自由を奪う ・粘り強い対応（ステップワーク） ・ボール状況で予測 ・チャレンジ＆カバー ・攻守の切り替え
15:20	【GAME】　８対８（人数に合わせて人数調整）	トレーニングしたことを試してみる （チャレンジする！/たくさん失敗してみる） ・観る、予測 ・チャレンジ＆カバー ・スペースを使う ・コミュニケーション ・守備から攻撃、攻撃から守備の切り替え
15:50	【片付け】片付け・着替え	
16:00	【解散】	

選手　人の動き　ボールの動き　ボール　コーン・マーカー　コーチ

	できなかったことは何ですか(ありますか)？ なぜ、できなかったか、どうすればいいか？	できたことは何ですか？ 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		