



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前

Name

テーマ  
Theme

## 動きながらの テクニック

日時  
Date

2024年 8月17日 (土) 14:00~16:00

会場  
Locate

長峰ヴェルディ  
フィールド

学年  
Class

U-10

担当  
Coach

渡辺、高延、  
長田、佐々木

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

- ・相手を見て大きな声であいさつする
- ・トレーニングレポートを提出

14:10

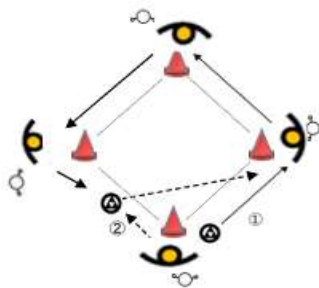
【ウォーミングアップ】

- リフティング (交互移動40m・逆足移動40m等)

- ・リフティングは目標を設定して継続的に努力すること

14:35

【トレーニング①】 パス&コントロール 12m×12m

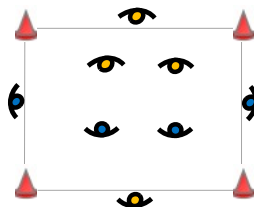


- ①コーンの外側にステップして遠い足でコントロールしてパス
- ②パスが来る方に動いてボールをコントロール  
外側の足でパス

- ・パスの質、パススピード
- ・コントロールの質 (ボールの置き所)
- ・動き出しのタイミング

14:55

【トレーニング②】 2対2 + 2サーバー 10m×10m



- ①同じ色の選手でボールを保持しながら、同色のサーバーにパスを出す
- ②サーバーにパスを出したら、反対のサーバーを狙う
- ③ボール奪ったら攻守交代

- ・動きながらのコントロール、パスの質
- ・ポジショニング (幅、体の向き)
- ・ボールを失わない
- ・サポート (パス後の関わり)
- ・観る (ボール、味方、相手、スペース)

15:15

【ゲーム】 8 対 8

\*参加選手数に応じて人数を調整します

ゲームを通して、自分をアピールしてくだ

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?