



# 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

2024年 9月21日 (土) 14:00~16:00

会場

Locate

南多摩  
グラウンド

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
- ・ピブス、トレーニングレポートを提出

14:10

【ウォーミングアップ】

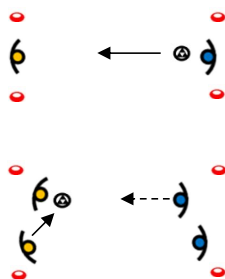
- リフティング (交互移動40m・逆足移動40m等)

- ・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】

1対1、チャレンジ&カバー 2対2



①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

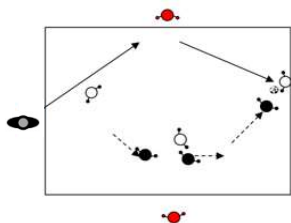
②正面のOFにボールが渡ったらアプローチ  
OF間でボールが移動したらDFが入れ替わる  
反対側のラインを超えたらゴール

- ・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
- ・相手との間合い、自分の距離感を把握
- ・体を入れてボールを奪う
- ・周りを観ておく、視野の確保

14:55

【トレーニング②】

チャレンジ&カバー3対3+サーバー 20m×30m



①コーチからサーバーへのパスでスタート  
②反対側のラインをドリブル通過したらゴール

- ・ポジショニング
- ・守備の優先順位
- ・ファーストDFの決定
- ・仲間とのコミュニケーション (声掛け)

15:15

【ゲーム】 8対8

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?