



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 10月26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

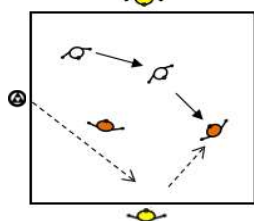
【ウォーミングアップ】

- 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】 チャレンジ&カバー 2対2+サーバー
20m×15m

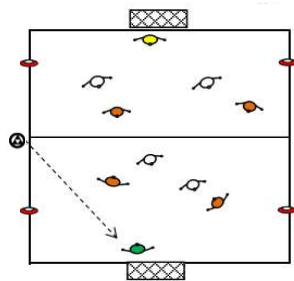


- ①コーチからサーバーへのパスでスタート
- ②反対側のラインをドリブル通過したらゴール

- ・ボールを奪う意識
- ・突破されないポジショニング
- ・ファーストDFの決定 (声掛け)
- ・ボールの移動中に寄せる
- ・インターセプトを狙う

14:55

【トレーニング②】 2対2+2対2+GP 40m×25m



- ①コーチからサーバーへのパスでスタート
- ②プレーエリアをハーフコートに限定
ただし、反対側の攻撃・守備者にのうち1名は
ボールサイドのコートに入ってプレーできる
(ハーフコート3対3でプレーする)

- ・ボールを奪う意識
- ・突破されないポジショニング
- ・ファーストDFの決定 (声掛け)
- ・ボールの移動中に寄せる
- ・インターセプトを狙う
- ・ゴールを守る
- ・攻守の切り替え

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?