



# 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11月16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、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		<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を見て大きな声であいさつする</li> <li>・ビブス、トレーニングレポートを提出</li> </ul>				
14:10	【W-UP①】 ①リフティング(交互移動40m・逆足移動40m・インサイド、アウトサイド等)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティングは目標を設定して継続的に努力すること</li> </ul>				
14:25	【TR①】 1vs1 グリッドなし 2人一組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①ペアを変えずに、笛が鳴ったら攻守を交代、勝敗数を競う ②笛が鳴ったら奪いに行く相手を変える、一度も奪えなかったら罰ゲーム		<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手とボールを引き離す</li> <li>・隙を見て体を入れる。</li> <li>・体をぶつけて奪う。</li> <li>・手は使わないで頑張る</li> </ul>				
14:45	【TR②】 1vs1 マーカー*8 ボールなしのドッジング ボールありのドッジング ボールを奪う マーカーゴールあり						<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手との間合いの取り方 (相手の足元のボールに届くくらい)</li> <li>・守備側は攻撃側のステップをまねる。</li> <li>・腰を落とし、踵は付けず半身で構える。</li> <li>・ボールだけを見ない。</li> <li>・仕掛けられる前に仕掛けて奪う。</li> </ul>
15:05	【TR③】 3vs3 グリッド:25m×15m、マーカー*8 3 vs 3、コーチからボールを出して開始 得点ゾーンにボールを止めたら得点 時間は3~5分程度で交代						<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な守備、早い寄せ</li> <li>・隙を見て体を入れる</li> <li>・決して飛び込まない</li> <li>・奪われたら切替えて奪いに行く、取り返す</li> <li>・動きながら見て考える。</li> </ul>
15:25	【GAME】8vs8 (人数によって)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームを通して、自分をアピールして下さい</li> </ul>				
15:50	【片付け】片付け・砂入れ・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?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		