
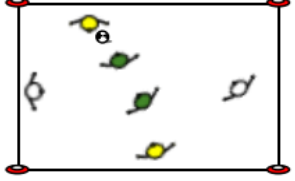
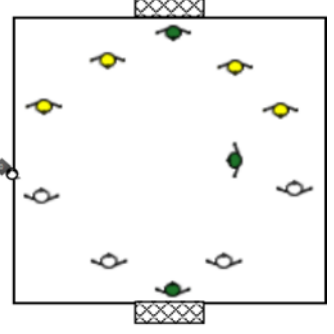


| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  トレーニング計画表 Training plan table | | Training by INAGI Training System | | 名前 Name | | | | |
| テーマ Theme | 攻守の切り替え | 日時 Date | 2024年12月21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 | | | | ・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 | 【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) | | | | ・リフティングは目標を設定して継続的に努力すること | | | |
| 14:25 | 【TR①】 | 4vs2 ロンド | 7m×7m |  <ol style="list-style-type: none"> 2人1組でチームをつくり、2チームはオフェンス、1チームはディフェンス ディフェンスの選手はボールを奪ったら味方またはオフェンスチームにボールをつなぐ ボールを奪った選手がボールをつないだら攻守交替 | | | ・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールを回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・守備は積極的にボールを奪いに行く | |
| 14:50 | 【TR②】 | 4vs4 + 1フリーマン + 2ゴールプレイヤー ハーフコート | |  <ol style="list-style-type: none"> コーチからGPへの配球でスタート 攻撃はゴールを目指す(シュート) 守備はボールを奪ったら攻守を切り替えてゴールを目指す ボールが外に出たらコーチからの配球でリスタート | | | ・攻守の切り替え ・攻撃はゴールを目指しながら、ボールを奪われたら素早くボールを回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・1stディフェンダーの積極的な守備、ボールを奪う ・守備はボールを奪ったら素早くゴールを目指す | |
| 15:25 | 【GAME】8vs8 (人数によって) | | | | ・ゲームを通して、自分をアピールして下さい | | | |
| 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 | | |