



# 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	2026年 5月23日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩G	学年 Class	U-10	担当 Coach
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 ガイダンス 活動説明、ルール説明 (約束ごと)、スタッフ紹介			<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>・スタッフ、選手の名前を覚える</li> </ul>		
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。毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。		
14:30	【Training①】	1対1	8m×6m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・素早くプレスをかける</li> <li>・相手の自由をどうやって限定するか</li> <li>・相手との間合い、自分の距離感を把握</li> <li>・体を入れてボールを奪う</li> </ul>		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>①ディフェンスから手でボール投げて1対1、OFは手でボールを持ってマーカーの間を通過する</li> <li>②ディフェンスからボールをパスして1対1、反対側のマーカーの間を通過したらゴール</li> </ul>		
14:55	【Training②】	3対1 ロンド	6m×6m	<ul style="list-style-type: none"> <li>(DF)</li> <li>・素早くプレスをかける</li> <li>・パスコースの切り方 (限定)</li> <li>・ボールを奪う、取りきる</li> <li>(OF)</li> <li>・観る、状況に合わせたプレー</li> <li>・ファーストタッチ (止め方・置き方)</li> </ul>		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>攻撃3人、守備1人のロンド</li> <li>グリッド間の移動</li> <li>ボールを奪われたら、または10回パスで守備を交代</li> </ul>		
15:20	【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		
15:50	【片付け】 片付け・着替え					
16:00	【解散】					

◆今日の目標 ※メニューを見て先に記入して下さい	
-----------------------------	--

<今回練習の振り返りと次回練習に向けて>

◆できなかったことはありましたか？ 何が、どうして(なぜ)できなかったですか？	◆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？

◆リフティングの結果 (Om) と次回の目標 (Om) ※稲トレで求める成果：両足交互40m、逆足40m	(今回の結果) 両足交互 m ・ 逆足 m ..... (次回の目標) 両足交互 m ・ 逆足 m
---	---