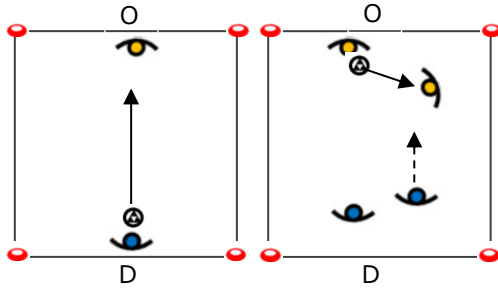
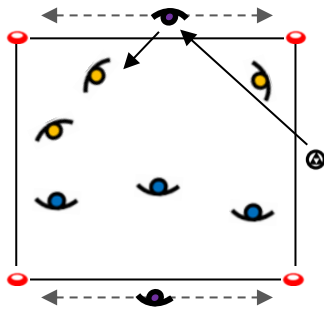
 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name		
<b>テーマ</b> Theme	<b>ボールを奪う</b>	<b>日時</b> Date	2026年 6月6日 (土) 15:00~17:00			
		<b>会場</b> Locate	長峰VF	<b>学年</b> Class	U-10	<b>担当</b> Coach
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu				<b>ここが重要</b> Key factor	
15:00	集合・あいさつ・出欠確認 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>	
15:10	【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。	
15:30	【Training①】 1対1、2対2 チャレンジアンドカバー 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> <li>・周りを観ておく、視野の確保</li> <li>・味方選手とのコミュニケーション</li> </ul>	
	 <p>①ディフェンスからボールをパスして1対1、            反対側のラインを通過したらゴール            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            反対側のラインを通過したらゴール</p>					
15:55	【Training②】 3対3+サーバー 20m×15m				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールと相手のポジションから予測する</li> <li>・インターセプトを狙う</li> <li>・ボールを奪う意識を強く持つ</li> <li>・ファーストタッチの瞬間に奪う</li> <li>・ボールキープ時に奪う、前を向かせない</li> <li>・パスコースを限定する</li> </ul>	
	 <p>コーチからサーバーにパスしてスタート            攻撃はサーバーからボール受けたらゴールを目指す            守備はボールを奪いに行く、奪ったらゴールを目指す            反対側のラインを通過したらゴール</p>					
16:20	【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	
16:50	【片付け】 片付け・着替え					
17:00	【解散】					

<b>◆今日の目標</b> ※メニューを見て	
---------------------------	--

<今回練習の振り返りと次回練習に向けて>

<b>◆できなかったことはありましたか？</b> 何が、どうして(なぜ)できなかったですか？	<b>◆次の目標を具体的に教えてください。</b> 何をどのようにしますか？

<b>◆リフティングの結果 (Om) と次回の目標 (Om)</b> ※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
--	--