



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

2018年12月15日 (土) 14:00~16:00

テーマ
Theme

蹴る!

日時
Date

会場
Locate

南多摩グランド

学年
Class

女子

担当
Coach

伊藤

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

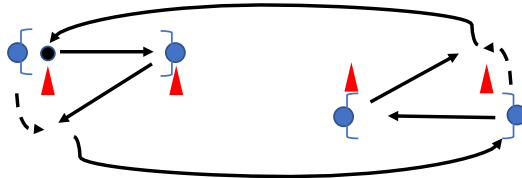
14:10

- 【アップ】 各2分
- ① フリー
 - ② 両足交互
 - ③ インサイドのみ
 - ④ アウトサイドのみ
 - ⑤ インアウト交互

給水
14:30

【トレーニング1】

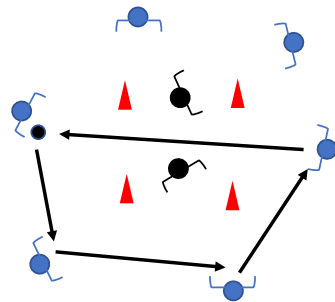
4人のパス交換
パスの距離が変わるので、キックを変える



14:50

【トレーニング2】

円形に6~8人の選手が立ち、
円形の中にマーカーで四角のエリア
その中には鬼が1人か2人



外の選手は、マーカーの中の鬼に
ボールをタッチされない様に
コーンの間にボールを通せる様に
キックする

タッチされたら、キックした選手と
その右隣にいる選手が鬼になる

15:20

【ゲーム】 スモールサイドゲーム (5vs5)

15:50

【片付け】 着替え

16:00

【解散】 挨拶、解散

- ・短いパスは正確にインサイドで蹴ること
- ・長いパスは、インフロントやインステップで強く蹴ること
- ・長いパスは、できるだけダイレクトで蹴る
- ・いろんなキックを使うこと。
- ・正確に蹴ること

- ・コースを狙う正確なインサイドキック
- ・ボールを蹴る強さ
- ・ボールの速さ

- ・鬼は、コースを予測する
- ・パスをもらう時の声
- ・トラップの位置、体の向き

★今日のトレーニングで、自分ができたプレーは何ですか？ できなかったプレーは何ですか？

★今日のゲームで、自分ができたプレーは何ですか？ できなかったプレーは何ですか？

★トレーニングやゲームでわからないことや、来月の目標を書きましょう！