



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ  
Theme

いろいろなキック！

日時  
Date

2020年02月15日（土） 14:00～16:00

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

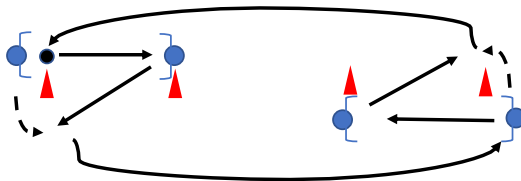
【アップ】 各2分

- 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

14:30

【トレーニング1】

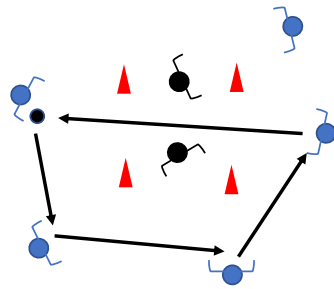
4～5人のパス交換  
パスの距離が変わるので、キックを変える



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

外の一箇所は開けて動きをつける

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

横浜招待に向けて

★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！