

 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールコントロール あいて ぎやく 相手の逆をとる	日時 Date	2021年09月11日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Location	みなみたま 南多摩G	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	手洗い・消毒・健康確認 集合・あいさつ・出欠確認					
14:10	【W-UP①】 リフティング ①フリー、②交互					
14:20	【W-UP②】 パス アンド ゴー  オーガナイズ (1)10m~15m、(2)用具:マーカー (3)方法: ①お互いに向かいあってパスを蹴る。 ②マーカーの間に良いタイミングでボールを受ける。			・パスの質と強さを考える。 ・距離によってインサイドキックとインステップキック ・仲間のことを考えたパス交換 ・お互いに声やジェスチャーでボールを出す・もらうタイミングを確認する。 ・次のプレーにつながる位置にボールをコントロールする (ファーストタッチコントロール)		
14:30	【TR①】 1対1  オーガナイズ (1)10m×10m(2+6+2m) (2)用具:マーカー (3)方法: ①ボール無しで相手の逆(背中)をとってゴールへ ②ボール有りで相手の逆(背中)をとってゴールへ			・相手をよく見る。 ・事前の準備(仕掛け) ・予備動作 ・ステップ(空ステップ) ・スピードの変化(緩急)		
14:55	【TR②】 2対1~2対2  オーガナイズ (1)大きさ:15m×15m(目安) (2)用具:ボール、マーカー (3)方法: ・攻撃は、マーカー間をドリブル通過でゴール ・守備はボールを奪ったらマーカー間をドリブル通過でゴール			・相手をよく見る。 ・事前の準備(仕掛け) ・予備動作 ・ステップ(空ステップ) ・スピードの変化(緩急)		
15:15	【ゲーム】 スモールサイドゲーム (5vs5) ※人数によって調整			コミュニケーション 相手の逆をとるプレー		
15:45	【片付け】 片付け・着替え					
16:00	【解散】 あいさつ・解散					
選手    人の動き - - - - -> ドリブル  > ボールの動き  > ボール  コーン  マーカー  コーチ 						

	できなかったことは何ですか(ありますか)? なぜ、できなかったか、どうすればいいか?	できたことは何ですか? 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		