

 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	うば ボールを奪う チャレンジ&カバー	日時 Date	2021年10月16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 ・キックの使い分け ・仲間のことを考えたパス交換 ・コミュニケーション ・タイミング ・ボールコントロール (ファーストタッチコントロール)	
14:30	【TR①】 1対1 ~ 1対2  オーガナイズ (1)10m×10m (コーン間2m) (2)用具：マーカー (3)方法： ①守備は手に持って、ボールでタッチ※投げてはダメ ②攻撃はマーカー間 (3か所) を通過でゴール ※はじめは1対1から始めて1対2にする。				(1対2) ・相手をよく見る。・コミュニケーション ・素早いプレス。・第一DFの決定 ・ワンサイドカット	
15:00	【TR②】 1対1 ~ 1対2  オーガナイズ (1)大きさ：12m×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相手のマーカー間をドリブル通過で終 ※はじめは1対1から始めて、1対2 (チャレンジ&カバー) に発展				(1対2) ・相手をよく見る。・コミュニケーション ・素早いプレス。・第一DFの決定 ・ワンサイドカット	
15:30	【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 ・第一DFの決定 ・ワンサイドカット ・カバーの距離	
15:50	【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		