



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ
Theme

全員でゴールキーパー

日時
Date

2021年11月20日（土）14:00～16:00

会場
Locate

南多摩
スポーツ広場

学年
Class

女子
U-10

担当
Coach

長田・高延

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
前回トレーニングのレポート提出、本日のトレーニング内容

- ・挨拶ができていないか
- ・自分のことは自分でできているか

14:15 【ウォーミングアップ】
●リフティング

リフティングの内容は女子、U10、それぞれの条件で実施します。
クリアできるように努力すること。

14:35 【前回の振り返り】女子、U10それぞれに分かれて前回の内容を確認

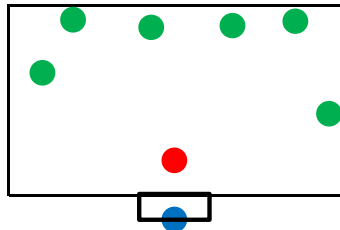
14:45 【トレーニング①】

- 1.キャッチングとスローイングの基本
2人一組のペアを作り交互に捕る、投げるをトレーニング
- 2.お手玉
ペアはそのまま、サーバーとパサーを決め、サーバーはボールを頭上に投げ、ボールが空中に浮いている間にパサーがサーバーにボールを投げる。
- 3.セービング
セービングの基本を学ぶ。

1. キャッチング
ボールに手の平を見せる
2. スローイング

1. 集中力
一つのボールに拘らない
2. タイミングと感性
ボールを投げる方向、タイミング、強さ、二人が息を合わせないとできない

15:00 【トレーニング②】
GKのポジショニングとは何か
ゴールの中央とボールを結んだ
線上にいるかをプレゲームを
通して学ぶ。



1. 足から落ちない
2. 体を伸ばさずコンパクトに着地

- がボールを左右前後に(パスで)大きく動かす
- はGK、ボールの位置に合わせてポジションを移動する
- はGKが線上にいるかを声でアドバイスするGOの掛け声で●はシュート(ゴールを奪う)

15:15 【ゲーム】ミニゲーム

ゲームを通して、自分をアピールしてください。積極的にボールを奪う！

15:45 【片付け】ゴールを戻す、砂入れ、着替え

16:00 【解散】

できなかったことは何ですか(ありますか)?
何が、どうして(なぜ)できなかったか?

次の目標を具体的に教えてください。
何をどのようにしますか?