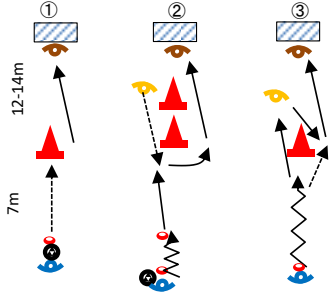
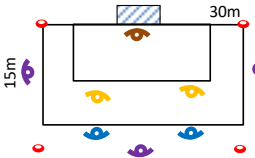



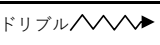





 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	フィニッシュ シュート	日時 Date	2022年01月15日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Location	みなみたま 南多摩G	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor	
14:00	手洗い・消毒・健康確認 集合・あいさつ・出欠確認				<ul style="list-style-type: none"> ・ボール、ゴールを観る ・ボールの置きどころ ・立ち足の位置・向き・柔軟性 ボールを当てる面を固定 ・キックの種類に応じたインパクト箇所 ・身体を上手く使う ・フォロースルー ・両足が使える 	
14:10	【W-UP①】 リフティング ①フリー、②交互					
14:20	【TR①】 シュートドリル  オーガナイズ (1)大きさ:12-14m (2)用具:ボール、ゴール、コーン、マーカー (3)方法:コーンを交わしたらシュート ※シュートを打ったらGKに入る ①ドリブルからシュート ②お互いに向かいあってパスを蹴る。 パサーかドリブルでかわしてスタート。 受けてコントロールからターンしてシュート。 ③リターンパスからのシュート					
15:00	【TR②】 2対2+3 サーバー ※人数によって3対3  オーガナイズ (1)大きさ:15m×30m (目安) (2)用具:ボール、ゴール、マーカー (3)方法: ・攻撃は、ゴールを目指す ・守備はボールを奪ったらサーバーに当てて1度押し上げたら攻守交代 ※シュートをGKがとった場合はサーバーにパスで攻守交代					
15:30	【ゲーム】 スモールサイドゲーム (5vs5) ※人数によって調整					
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		