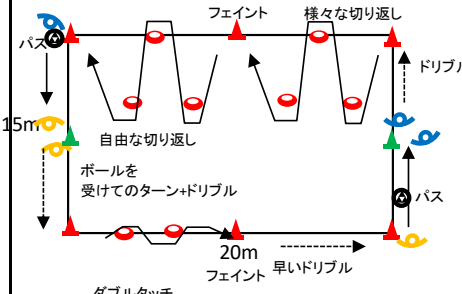
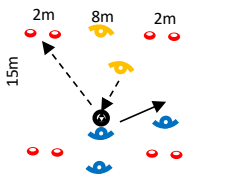

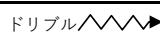
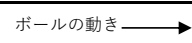




 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme ポールフィーリング	日時 Date 2022年06月25日 (土) 14:00~16:00	会場 Locate いなぎし そうごう 稲城市総合G	学年 Class 女子	担当 Coach 高延、喜田、佐藤、長田	
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor	
14:00	集合・あいさつ・出欠確認			・大きな声であいさつする。 ・自分のことは自分で。	
14:10	【W-UP①】 ①リフティング (フリーで50回、交互移動10m、逆足移動5m) ②パスアンドゴー			(リフティング) ・リフティングは毎回、トレーニングの冒頭で行います。 ・クリアできるように努力する。 (パスアンドゴー) ・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】  フェイント 様々な切り返し ドリブル 自由な切り返し ポールを受けてのターン+ドリブル 20m フェイント 早いドリブル ダブルタッチ オーガナイズ 1) 大きさ: 15m×20m 2) 用具: ボール、マーカー、コーン 3) 方法: 緑のコーンからスタート コーンの間を様々な切り返しやフェイントで通過していく。パスで次の仲間にパスを出す。			・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)	
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			(TR②) (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			(ゲーム) ・ゲームを通して、自分をアピールしてください。 ・トレーニングした事をやってみる。 ・ボールを持ったら、一人はドリブルで抜いてみる。	
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?	次の目標を教えてください。 何をどのようにしますか?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		