




# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	ボールを奪う	日時 Date	2022年 8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	担当 Coach	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			<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶ができていないか</li> <li>・自分のことは自分でできているか</li> </ul>			
14:15	【ウォーミングアップ】 ●リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・inサイドoutサイド等) ◇ストレッチ			リフティングは毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。			
14:35	【前回の振り返り】						
14:45	【トレーニング①】 グリッドなし 2人一組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①笛が鳴るまでにボールを奪う、ボールを保持している人が勝ち ②コーチの合図でボール保持の足を変える			<ul style="list-style-type: none"> <li>・隙を見て体を入れる</li> <li>・手で相手をホールドせずに頑張る</li> <li>・ボール保持者はドリブルせず遠い足で保持</li> </ul>			
15:00	【トレーニング②】 グリッド : 4マーカーゴール(正ゴール)6m×12m 1) 1 vs 1、ボール無しドッジング 2) 1 vs 1、ボール有りドッジング 3) 1 vs 1、ボールを奪う 4) ボールを奪ったらゴールも奪う 1~3マーカーゴール、4正ゴール			 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手との距離(間合い)を考える</li> <li>・相手の進行方向を限定してみる</li> <li>・保持者がボールを体から離れた時に自分の体を入れる</li> </ul>			
15:15	【ゲーム】 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールしてください。			
15:45	【片付け】 ゴールを戻す、砂入れ、着替え			ボールを奪ったら一人は剥がす!			
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?