



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(2)

日時

Date

2022年 9月17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

長田、喜田

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
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

- ・挨拶ができていますか
- ・自分のことは自分でできていますか
- ・整理整頓しているか

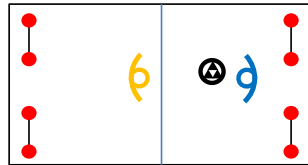
14:15

【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。
クリアできるように努力すること。

14:35

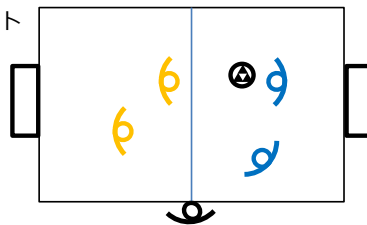
【トレーニング①】 グリッド : 4マーカーゴール6m×12m
1) 1 vs 1、ボール無しドッジング
2) 1 vs 1、ボール有りドッジング
3) 1 vs 1、ボールを奪う
マーカーラインゴール=ドリブル通過



- ・相手との距離(間合い)を考える
- ・相手の進行方向を限定してみる
- ・保持者がボールを体から離れた時に自分の体を入れる

15:00

【トレーニング②】 グリッド : 2ゴール (ミニゴール) 15m×20m
・2vs2でボールを奪ったらシュート
・コーチからボールが入ったら開始



- ・ボール保持者への速いアプローチ
- ・パスカットを狙う
- ・シュートを打たせないポジショニング
- ・攻守の切り替え、奪われたら奪い返す
- ・常にシュートを意識、持ったら打つ、奪われたら打たせない

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?