



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ
Theme

ボールを失わない

日時
Date

2022年10月15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

- ・挨拶ができていないか
- ・自分のことは自分でできているか
- ・整理整頓しているか

14:05

【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。

14:25

【前回の振り返り】
「ボールを奪う」の復習

足だけ出して終わっていないか。
しっかり体をいれているか。

14:45

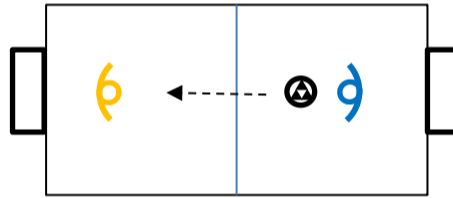
【トレーニング①】 コーン(マーカー)間15m 中間にマーカー×4
ドリブルフェイント
中間マーカーを相手に見立てる



ダブルタッチ、マッシュ、シザース、ドラッグバック、ルーレット等
ボールを動かす、大きな動作、スローイン
ファーストアウト、逆足でもチャレンジ

15:05

【トレーニング②】 グリッド : 2ミニゴール6m×12m
●トレ1のフェイント+自分の引き出しを増やす
●1 vs 1、ボールを失わない
相手をかわして+ゴールを奪う
・ディフェンス役がボール出してスタート



- ・相手にボールを触らせないボールの持ち方 (体からボールを遠ざけない)
- ・仕掛けるタイミング(相手との距離)
- ・膝を使った重心移動で相手を引き寄せる

15:25

【ゲーム】

ゲームを通して、自分をアピールしてください。

15:50

【片付け】 使った道具を回収、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?