



トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme	ボールフィーリング	日時 Date	2022年12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	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 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介				<ul style="list-style-type: none"> ・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(フリーで50回・交互移動10m・逆足移動5m) ◇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。		
14:45	【トレーニング①】 20m×20m/チーム 逃げる1人以外が全て鬼! ドリブル鬼ごっこ ・まずはエリア内をフリードリブル ・名前を呼ばれたらボールを手に持って逃げる ・他は全員でドリブルをしながらボール保持者を追い、タッチする ・タッチされた人が名前の呼び役をする、全員が呼ばれたら終了 ※開始時だけコーチが呼ぶ				<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で名前を呼ぶ ・呼ばれたら逃げやすい場所を探す ・顔を上げて保持者を追う 		
15:00	【トレーニング②】 ゴールを用意 ボールフィーリング ・インサイド/アウトサイド/ダブルタッチ/足裏 ・自分の得意なフェイントを全員が皆の前で披露 ・リフティングからのボレーシュート、ドリブルからのシュート				<ul style="list-style-type: none"> ・試合で使えるフェイントを身に着ける ・得意なフェイントをアピール ・ドリブルからのシュートはポスト又はバーに当てていれる、枠外の場合20m先のコーンまでランニング 		
15:15	【ゲーム】 2チームに分けて勝負				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				ドリブルしてフェイント。		
16:00	【解散】				ボールを持ったら一人は剥がす!		

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?