



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

2023年 1月21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

- ・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

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

- ・隙を見て体を入れる
- ・奪う側はまずはボールに触れる
- ・保持側はドリブルせず遠い足で保持

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



- ・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

15:15 【ゲーム】

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?