


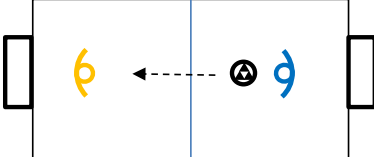


# トレーニング計画表

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	2023年 2月18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> <li>・整理整頓しているか</li> </ul>			
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 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・仕掛けるタイミング(相手との距離)</li> <li>・膝を使った重心移動で相手を引き寄せる</li> </ul>			
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?