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	2023年 5月27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	・挨拶ができているか ・自分のことは自分でできているか ・整理整頓しているか
14:15	【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 ・先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	・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	・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。 ドリブルしてフェイント。 ボールを持ったら一人は剥がす！
15:45	【片付け】ゴールを戻す、砂入れ、着替え	
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？