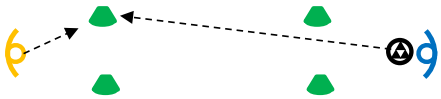
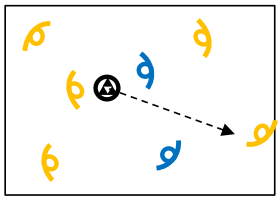
トレーニング計画表

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11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	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
14:05	【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） ●パス＆コントロール（正確に蹴る、止める） ◇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】 「ボールを失わない」の復習	フェイント＋自分の引き出しを増やせたか
14:45	【トレーニング①】　中間マーカー8m×16m 3グリット パス交換 中間マーカーでボール受ける、リズムよくできたら左右へ動きパス交換 トラップ(慣れてきたら) → ダイレクト 	・キック、トラップの精度を上げる ・ボールを浮かさない ・試合で使える速さのパスを求める
15:05	【トレーニング②】　グリッド16m×16m 3グリッド 5 vs 2 (とりかご) ボールを奪えたら、失う原因となった人と交代 フリー→2タッチ→ダイレクト、のように段階的にタッチ数を減らしていく 	・顔を上げて周りを見る、見ておく ・広がらずにコンパクトに保ちながら回す ・ボールの動きに連動してスペースへ移動 ・DFは速いプレスでパスの方向を限定
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。 ボールを奪ったら一人は剥がす！
15:50	【片付け】使った道具を回収、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？