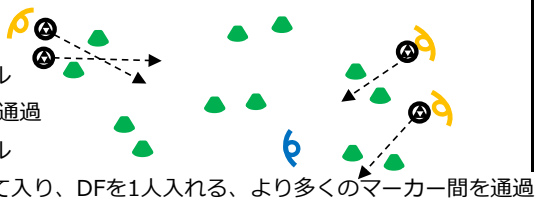
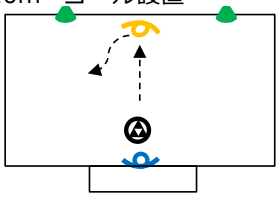
トレーニング計画表

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12月16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	・キック、トラップの精度はどうか ・ボールを浮かせずに蹴られるか
14:45	【トレーニング①】 ボールフィーリング ①ボール2つでドリブル して全マーカー間を通過 ②ボール1つでドリブル 2人がボールを持って入り、DFを1人入れる、より多くのマーカー間を通過 奪ったら攻守交替　参加者数に応じて、同時に行う人数を調整 	① ・2つのボールを丁寧にコントロール ・慣れてきたら両足でコントロール ② ・ボールを触られないドリブル(ボール位置) ・フェイントはボール又は上半身を左右に動かし惑わせることができるか
15:05	【トレーニング②】　グリッド18m×10m　ゴール設置 1 vs 1 +シュート DFからボールを入れてスタート フェイントで交わしシュートが打てたらOK DFが奪えたらラインゴール(通過) 	・常にシュートを意識する ・トレ1②の成果を出せるか
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？