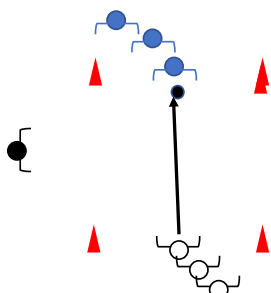
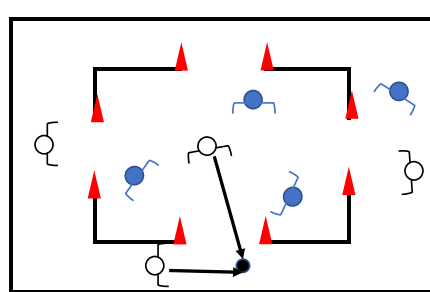
 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールコントロール	日時 Date	2019年6月15日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	総合グラウンド	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor	
14:00	集合・あいさつ・出欠確認				名前を呼んでコミュニケーション 視野の確保 判断力	
14:10	ウォームアップ (お助け鬼ごっこ) ・2人で手をつないでいるとつかまらない ・追われている人を助ける ・時間で競争。最後のオニにならないように ・コーチが合図したときには1人になる					
14:20	【アップ】 各2分 ① フリー ② 両足交互 ③ インサイドのみ ④ アウトサイドのみ ⑤ インアウト交互					
14:30	【トレーニング①】 1対1、2対2 片方のチームからボール出す ボール持ったら、ラインゴールを目指す 待っている人の1名がGKとなり邪魔をする 					
15:00	【トレーニング②】 4対4でボールを保持する 4箇所のコーンゴールをパス、またはドリブル通過 相手チームが奪ったら、直ぐに攻守を入れ替える 					
15:30	【ゲーム】 スモールサイドゲーム (5vs5)					
15:50	【片付け】 着替え					
16:00	【解散】 挨拶、解散					

★今日のトレーニングで、自分ができたプレーは何ですか？ できなかったプレーは何ですか？

★今日のゲームで、自分ができたプレーは何ですか？ できなかったプレーは何ですか？

★トレーニングやゲームでわからないことや、来月の目標を書きましょう！