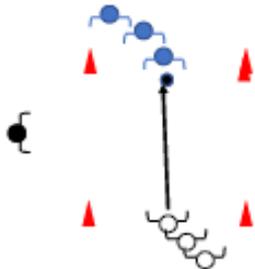
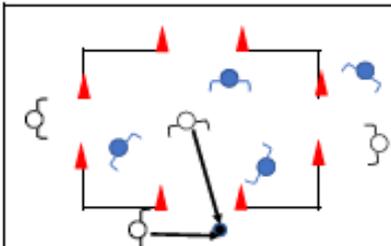


 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
<b>テーマ</b> Theme	<b>ボールコントロール</b>	<b>日時</b> Date	2019年7月27日（土）13:30～15:30			
		<b>会場</b> Locate	ふれんど平尾	<b>学年</b> Class	女子	<b>担当</b> Coach
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu			<b>ここが重要</b> Key factor		
13:30	<b>集合・あいさつ・出欠確認</b>			名前を呼んでコミュニケーション 視野の確保 判断力  ファーストタッチのコントロール コミュニケーション 判断力 次の動作を意識すること コミュニケーション  コミュニケーション パスとコントロール サポート 全員が関わり続けること 個人個人のボールコントロールの質  コミュニケーション 仲間を見る、名前を呼ぶ		
13:40	<b>ウォームアップ（お助け鬼ごっこ）</b> ・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					
13:50	<b>【アップ】 各2分</b> 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					
14:00	<b>【トレーニング①】</b> 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 					
14:30	<b>【トレーニング②】</b>  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					
15:00	<b>【ゲーム】 スモールサイドゲーム（5vs5）</b>					
15:20	<b>【片付け】 着替え</b>					
15:30	<b>【解散】 挨拶、解散</b>					

★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！