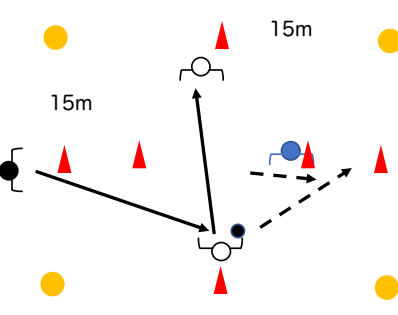
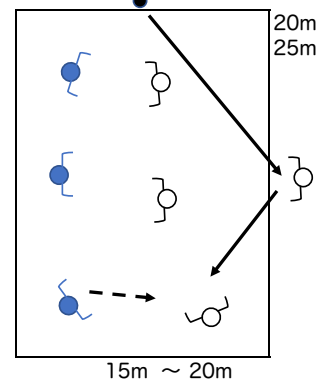
 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールを奪う、奪われない	日時 Date	2019年8月17日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩グランド	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor				
14:00	集合・あいさつ・出欠確認					
14:10	【アップ】 リフティング (各2分) ① フリー ② 両足交互 ③ インサイドのみ ④ アウトサイドのみ ⑤ インアウト交互					
14:20	【トレーニング1】 1対1の鬼ごっこ 	全てボールを手で扱う。 コーチからのハンドパスでスタート 攻撃側はボールをキャッチしたら左右のどちらかのコーンゴールを突破するか、または反対側の味方に投げてパスをしてコーンゴールを突破したら勝ち。 守備側は攻撃の選手にタッチするか、パスしたボールに触ったら勝ち。 ※慣れてきたら、足でやってみる	相手を見ること 相手の動きを予測すること 前後左右のステップワーク ボールを奪いに行くこと 粘り強い守備 コーンゴールの幅は、 手でやるときは2m 足でやるときは3m			
14:50	【トレーニング2】 3対3+サーバー 	コーチがサーバーにボールをパスしたら開始 攻撃側はボールを反対側のサーバーにパスで渡せたら勝ち 守備側はボールを奪いに行く。 守備側がボールを奪ったら、すぐに攻守交代 サーバーにボールを戻してもいい ※慣れてきたら、サイズを広げて行う	オンとオフのポジショニング 相手と仲間の動きの予測 ボールへの積極的なアプローチ ステップワーク 仲間へのコーチング 守備から攻撃へ、攻撃から守備への切り替え ボールを積極的に奪いに行くこと ボールの位置に応じたポジショニング			
15:20	【ゲーム】 スモールサイドゲーム (5vs5)	コミュニケーション 仲間を見る、名前を呼ぶ				
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！