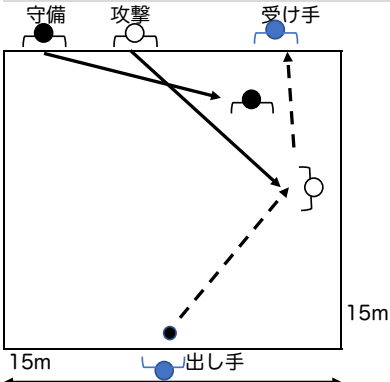
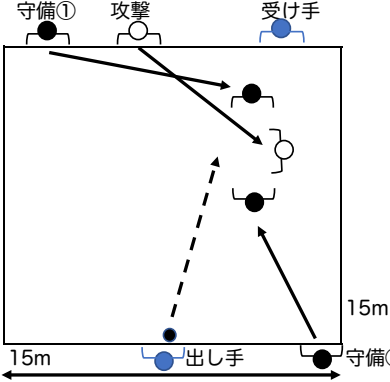
 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ボールを奪う、奪われない	日時 Date	2019年9月14日 (土) 14:00~16:00			
		会場 Locate	南多摩グランド	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認			守備側は全力で体を寄せる。 一発でかわされても良いので早く寄せる。 何度でも奪いに行く 相手がヘッドダウンする距離までプレッシャーをかける。 パスの選択肢をなくすポジショニング 守備側は1対1に持ち込む 攻撃側は1対1にならないうちにパスする		
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】 相手との距離を詰める1対1 					
14:45	【トレーニング2】 相手を挟み込む1対2 					
15:10	【ゲーム】 人数が揃ったら、4年生とハーフコートで多摩招待に向けての確認					
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！						

★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！