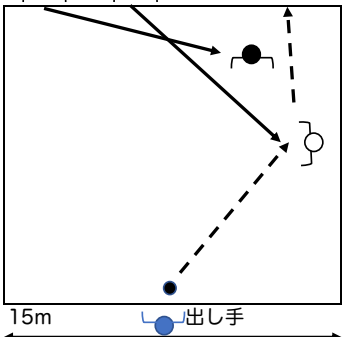
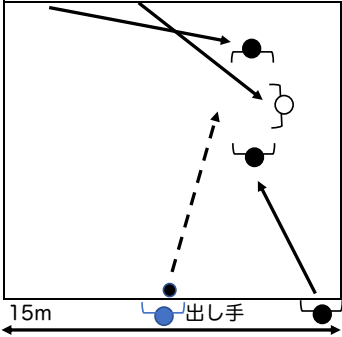
 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name		
<b>テーマ</b> Theme	<b>ボールを奪う、奪われない</b>	<b>日時</b> Date	2019年12月14日(土) 14:00~16:00			
		<b>会場</b> Locate	南多摩グランド	<b>学年</b> Class	女子	<b>担当</b> Coach
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu			<b>ここが重要</b> Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認					
14:10	<b>【アップ】</b> 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	<b>【トレーニング1】</b> 相手との距離を詰める1対1  <p>グリッド内での1対1。            ボールの出し手から攻撃側がパスをもらってスタート。            攻撃側は、なるべく角度をつけてパスをもらう様にする。            グロッドの外にいる受け手にパスを通せば、攻撃側の勝ち            守備側はインターセプトを狙い、体を寄せて攻撃を阻止し、ボールを奪ったら出し手にパスをすれば勝ち。</p>			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		
14:50	<b>【トレーニング2】</b> 相手を挟み込む1対2  <p>グリッド内での1対2。            ボールの出し手から攻撃側がパスをもらってスタート。            グロッドの外にいる受け手にパスを通せば攻撃側の勝ち。            守備側は2人同時に攻撃側を挟み込む。            ボールを奪い切って、出し手にパスを戻せば守備側の勝ち。</p>			攻撃側は、パスを素早く選択できるポジショニングと体の向き 守備側は、挟み込んでボールを奪うことを意識 1人目の守備者が攻撃側にターンされた場合、2人の守備者が受け手へのパスコースを消す様にする		
15:20	<b>【ゲーム】</b> 5vs5 ディノスに向けての確認			コミュニケーション 仲間を見る、名前を呼ぶ		
15:50	<b>【片付け】</b> 着替え					
16:00	<b>【解散】</b> 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！