

 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	コミュニケーション 仲良くなろう！仲間を知ろう！	日時 Date	2019年9月12日（土） 13:45～15:45			
		会場 Locate	南多摩グラウンド	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu	ここが重要 Key factor				
	手洗い・消毒・健康確認	15:00～16:00 保護者説明会				
14:15	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
14:30	ウォームアップ ① フリー ② 両足交互					
14:40	ウォームアップ（お助け鬼ごっこ） ・2人で手に持ったボールを合わせて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	名前を呼んでコミュニケーション 視野の確保 判断力 ①手に持って、②ドリブルで				
15:05	【トレーニング】 1対1、2対2 コーチから配球する 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 ①慣れてきたら、GKを増やす（手を繋ぐ） ②片方のチームからボール出す	しっかりコントロール コミュニケーション 判断力 コミュニケーション しっかりコントロール 次の動作を意識して				
15:35	【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				
16:05	【片付け】 着替え					
16:15	【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！						
★新しく仲間になった選手の特徴やプレーを書いてみよう！						