

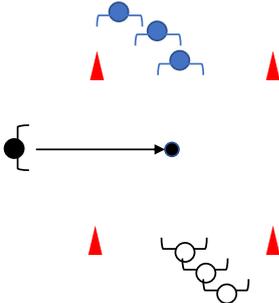
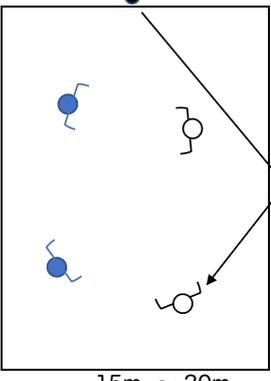


トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前
Name

テーマ Theme ボールコントロール	日時 Date <p style="text-align: center;">2019年11月21日 (土) 14:00~16:00</p>	会場 Locate 南多摩グランド	学年 Class 女子	担当 Coach 伊藤
時程 Schedule	メニュー Menu		ここが重要 Key factor	
14:00 14:05 14:15 14:45 15:15 15:45 16:00	<p>手洗い・消毒・健康確認</p> <p>集合・あいさつ・出欠確認</p> <p>ウォームアップ ① フリー ② 両足交互</p> <p>【トレーニング1】 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</p>  <p>①慣れてきたら、GKを増やす ②片方のチームからボール出す</p> <p>【トレーニング2】 2対2+サーバー 20m ~ 25m 15m ~ 20m 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</p> 		<p>しっかりコントロール 次の動作を意識して</p> <p>ボールへの積極的なアプローチ ボールを受ける時の体の向き トラップの方法・方向</p>	
15:15	【ゲーム】スモールサイドゲーム (5vs5)			
15:45	【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！