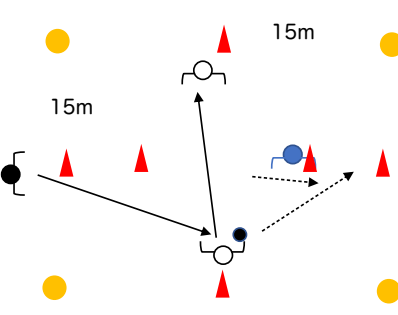
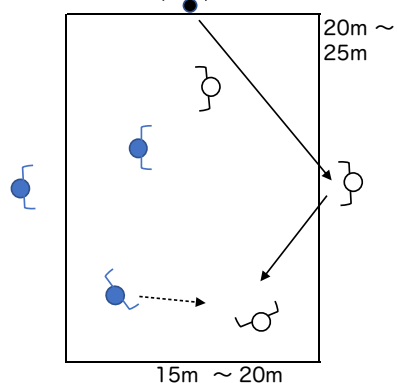


		トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme	ボールを奪う、奪われない	日時 Date	2020年12月12日（土） 14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩グランド	学年 Class	女子	担当 Coach	伊藤
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認				ボールを奪いに行くこと 粘り強い守備 コーンゴールの幅は、 手でやるときは2m 足でやるときは3m		
14:10	【アップ】 リフティング（各2分） ① フリー ② 両足交互						
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						
14:50	【トレーニング2】  2対2＋サーバー 20m ～ 25m 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						
15:20	【ゲーム】 スモールサイドゲーム（5vs5）						
15:50	【片付け】 着替え				コミュニケーション 仲間を見る、名前を呼ぶ		
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！