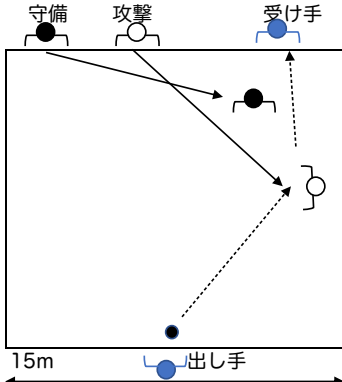
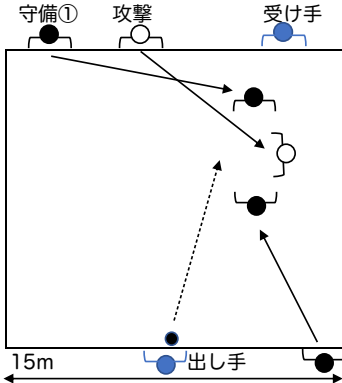


		トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name							
テーマ Theme		日時 Date		2021年02月20日（土） 14:00～16:00									
				会場 Locate		学年 Class		女子		担当 Coach		伊藤	
時程 Schedule		メニュー Menu						ここが重要 Key factor					
14:00		集合・あいさつ・出欠確認						守備側は全力で体を寄せる。 一発でかわされても良いので早く寄せる。 何度でも奪いに行く 相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											
14:20		【トレーニング1】 相手との距離を詰める1対1											
		 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。 グリ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。											
14:50		【トレーニング2】 相手を挟み込む1対2											
		 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。 グリ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。						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		【ゲーム】 スモールサイドゲーム（5vs5）											
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！