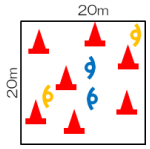
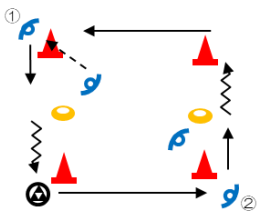
トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System	**名前** Name				
テーマ Theme	コミュニケーション なかよくなろう・仲間(なかま)を知(し)ろう	**日時** Date	2021年08月21日（土）09:00～11:00			
		会場 Locate	南多摩(みなみたま)G	**学年** Class	女子	**担当** Coach	喜田、佐藤、長田

時程 Schedule	**メニュー** Menu	**ここが重要** Key factor
	手洗い・消毒・健康確認	
9:00	集合・あいさつ・出欠確認、ガイダンス　活動説明、ルール説明（約束ごと）、スタッフ紹介	
9:15	【W-UP①】リフティング ①フリー、②交互	
9:25	【W-UP②】コーン倒し  オーガナイズ (1)大きさ：20×20m、(2)用具：コーン (3)方法： ・攻撃と守備に分かれ、攻撃はコーンを倒す。守備は倒されたら元に戻す。 ・20秒間で全部のコーンを倒せれば攻撃の勝ち。 ・一本でもコーンが倒されなければ守備の勝ち。	・名前を呼んでコミュニケーション ・視野の確保 ・判断力 （オプション） ・守備に攻撃がタッチされたら攻撃できない。
9:55	【TR】パス＆コントロール＋ドリブル（スクエア）  オーガナイズ (1)大きさ：15m×15m（マーカー@6m） (2)用具：ボール、マーカー、コーン (3)方法： ・①からスタート ・仲間のパスを受けられるタイミングで出る。 ・トラップは、マーカ付近でドリブルを始めるようにトラップを調整する。 ・コーンについたら、②仲間にパスを出す。	・声を出す。 ・ボールを受ける足は遠い足。おへその向き。 ・ボールを止める場所。 ・ドリブルは細かくタッチ ・周りを観ておく ・しっかりコントロール ・次の動作を意識して
10:20	【ゲーム】スモールサイドゲーム（5vs5） ※人数によって調整	コミュニケーション なかまを見る。名前をよぶ。
10:50	【片付け】　片付け・着替え	
11:00	【解散】　あいさつ・解散	

選手　人の動き　ドリブル　ボールの動き　ボール　コーン　マーカ　コーチ

	できなかったことは何ですか(ありますか)？ なぜ、できなかったか、どうすればいいか？	できたことは何ですか？ 次の目標を教えてください。
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		