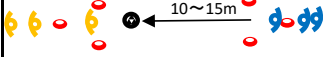
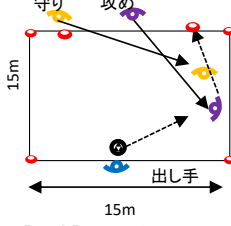
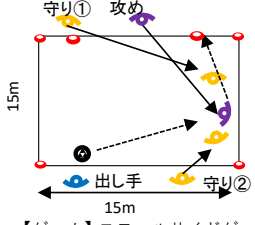








 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	うば ボールを奪う はや アプローチ・早いよせ	日時 Date	2021年12月18日(土) 14:00~16:00			
		会場 Location	みなみたま 南多摩G	学年 Class	女子	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor	
14:00	手洗い・消毒・健康確認 集合・あいさつ・出欠確認					
14:10	【W-UP①】 リフティング ①フリー、②交互					
14:20	【W-UP②】 パス アンド ゴー  オーガナイズ (1)10m~15m、(2)用具：マーカー (3)方法： ①お互いに向かいあってパスを蹴る。 ②マーカーの間に良いタイミングでボールを受ける。				・パスの質と強さ キックの使い分け ・仲間のことを考えたパス交換 ・コミュニケーション ・タイミング ・ボールコントロール（ファーストタッチコントロール）	
14:30	【TR①】 1対1（相手との距離をつめる）  オーガナイズ (1)15m×15m（目安） (2)用具：マーカー、ボール (3)方法： ①グリッド内での1対1 ②ボールは出し手から攻めがパスをもらってスタート ③攻めはなるべく角度をつけてパスをもらうようにする。 ④グリッド外のマーカー間をドリブル通過すれば攻撃の勝ち 守りは、体をよせて攻めを止める。 ボールを奪ったら出し手にパスすれば守りの勝ち。				・守りは全力で、 素早く体をよせる。 ・何でも奪いに行く ・ ボールを1歩で奪える距離までプレッシャーをかける	
15:00	【TR②】 1対2（相手をはさみこむ）  オーガナイズ (1)大きさ：15m×15m（目安） (2)用具：ボール、マーカー (3)方法： ①グリッド内での1対2 ②ボールは出し手から攻めがパスをもらってスタート ③守りは2人同時に攻めをはさむ ④攻めは、10秒間ボールをキープするか、 グリッド外のマーカー間をドリブル通過すれば攻撃の勝ち 守りはボールを奪ったら3回パス交換すれば守りの勝ち。				・攻めはパスを素早く選択できるポジショニングと 体の向き ・守りは はさみこんでボールを奪う ことを意識する ・1人目の守りが攻めにターンされた場合は、2人目の守りが ボールを奪えるポジショニング をとる。	
15:30	【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 ・第一DFの決定 ・ワンサイドカット ・カバーの距離	
15:50	【片付け】 片付け・着替え					
16:00	【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  マーカー  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		