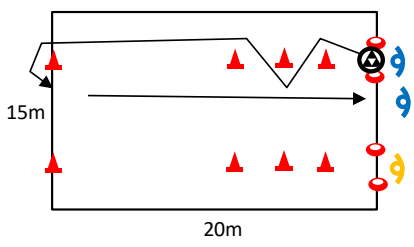
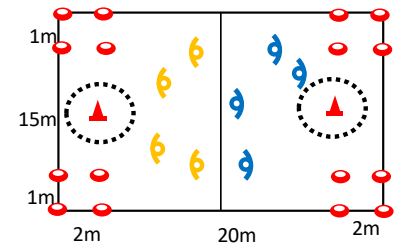



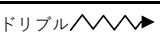




 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name		
<b>テーマ</b> Theme	ゲーム <small>こんねんど</small> 今年度のトレーニングを <small>ふ</small> 振り返る。 <small>かえ</small>	<b>日時</b> Date	2022年03月19日（土）14:00～16:00			
		<b>会場</b> Location	<small>みなみたま</small> 南多摩G	<b>学年</b> Class	女子	<b>担当</b> Coach
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu				<b>ここが重要</b> Key factor	
14:00	手洗い・消毒・健康確認 集合・あいさつ・出欠確認				・今年度行ってきたトレーニングを振り返りながらプレーしよう。	
14:10	<b>【W-UP①】</b> リフティング ①フリー、②交互					
14:20	<b>【W-UP②】</b>  方法：チーム別での対抗戦 (1)コーチの合図で開始。コーンをドリブルで交わしてから対面のコーンまで移動。 (2)対面のコーンより強いキックで仲間にボールをパスする。 (3)チーム全員が相手より早く終われば勝ち。 (オプション) ドリブルの種類を変える。					
14:35	<b>【W-UP③】</b>  方法：チーム別での対抗戦（2分/回） (1)コーチの合図で開始。相手のコートに侵入しコーンの上に乗っているマーカーを取ったら1点。合計点の多い方が勝ち。 (2)自陣に入った相手をタッチしたらアウトとなりタッチされた相手は場外に出る。コーナーのマーカーで囲まれたゾーンはセーフティゾーン。 (3)自陣のコーン内には自陣のチームの人は入れない。					
15:00	<b>【ゲーム】</b> スモールサイドゲーム（5vs5）※人数によって調整					
15:50	<b>【片付け】</b> 片付け・着替え					
16:00	<b>【解散】</b> 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		