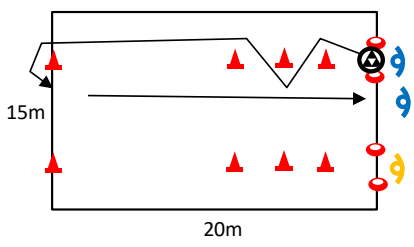
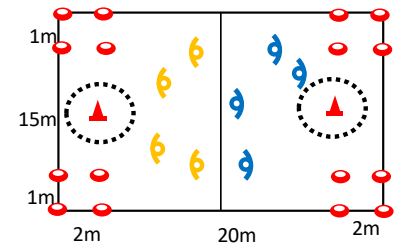



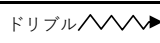




 トレーニング計画表 Training plan table	Training by INAGI Training System		名前 Name	
	テーマ Theme	日時 Date	2023年03月18日（土）14:00～16:00	
こんねんど 今年度のトレーニングを振り返る。	会場 Locate	みなみたま 南多摩G	学年 Class	女子
			担当 Coach	長田
時程 Schedule	メニュー Menu		ここが重要 Key factor	
14:00 14:10 14:20 14:30 14:45 15:10 15:50 16:00	<p>手洗い・消毒・健康確認 集合・あいさつ・出欠確認</p> <p>【W-UP①】リフティング ①フリー、②交互</p> <p>前回のトレーニングの振り返り</p> <p>【W-UP②】</p>  <p>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。</p> <p>【W-UP③】</p>  <p>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。</p> <p>【ゲーム】スモールサイドゲーム（5vs5）※人数によって調整</p> <p>【片付け】 片付け・着替え 【解散】 あいさつ・解散</p>		<p>・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。</p>	
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		