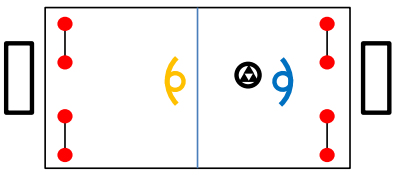
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	ボールを奪う	日時 Date	2023年 6月24日（土）14:00～16:00				
		会場 Locate	稲城市総合グラウンド	学年 Class	女子	担当 Coach	喜田

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 前回トレーニングのレポート提出、本日のトレーニング内容	・挨拶ができているか ・自分のことは自分でできているか
14:15	【ウォーミングアップ】 ●リフティング（交互移動40m・逆足移動40m・inサイドoutサイド等） ◇ストレッチ	リフティングは毎回、トレーニングの冒頭部分で行います。
14:35	【前回の振り返り】	
14:45	【トレーニング①】　グリッドなし 2人一組でボール1個、ボール保持者に対しボールを奪いに行く。 ①笛が鳴るまでにボールを奪う、ボールを奪いきって保持している人が勝ち ②コーチの合図でボール保持の足を変える	・隙を見て体を入れる ・手で相手を阻止せずに頑張る ・ボール保持者はドリブルをしない
15:00	【トレーニング②】　グリッド：4マーカーゴール(正ゴール)6m×12m 1) 1 vs 1、ボール無しドッジング 2) 1 vs 1、ボール有りドッジング 3) 1 vs 1、ボールを奪う 4) ボールを奪ったらゴールも奪う 1～3マーカーゴール、4正ゴール 	・相手との距離(間合い)を考える ・相手の進行方向を限定してみる ・保持者がボールを体から離した時に自分の体を入れる
15:15	【ゲーム】積極的にプレスし、ボールを奪う	ゲームを通して、自分をアピールしてください。 ボールを奪ったら一人は剥がす！
15:45	【片付け】ゴールを戻す、砂入れ、着替え	
16:00	【解散】	

できなかったことは何ですか(ありますか)？ 何が、どうして(なぜ)できなかったか？	次の目標を具体的に教えてください。 何をどのようにしますか？