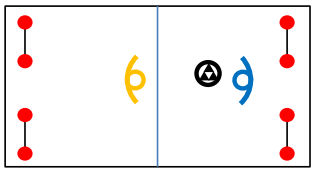
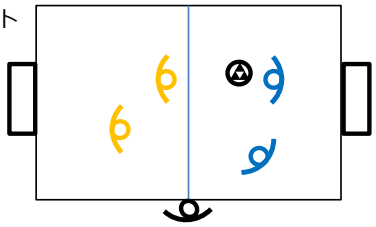
トレーニング計画表

Training plan table

Training by
INAGI Training System

名前 Name	

テーマ Theme	ボールを奪う(2)	日時 Date	2023年 7月29日（土）14:00～16:00				
		会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class	女子	担当 Coach	高延

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 ・整理整頓しているか
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。 クリアできるように努力すること。
14:35	【トレーニング①】　グリッド：4マーカーゴール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 マーカーラインゴール=ドリブル通過 	・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
15:00	【トレーニング②】　グリッド：２ゴール（ミニゴール）１５m×２０m ・２vs２でボールを奪ったらシュート ・コーチからボールが入ったら開始 	・ボール保持者への速いアプローチ ・パスカットを狙う ・シュートを打たせないポジショニング ・攻守の切り替え、奪われたら奪い返す ・常にシュートを意識、持ったら打つ、奪われたら打たせない
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？