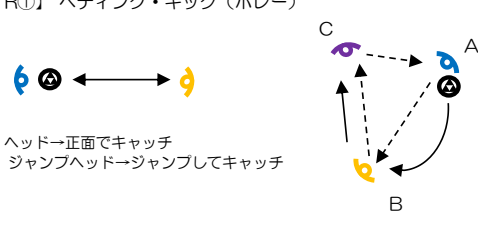
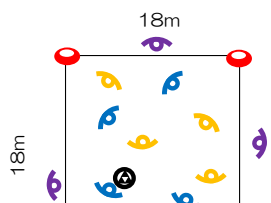



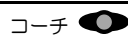
 <b>トレーニング計画表</b> Training plan table		Training by INAGI Training System		<b>名前</b> Name		
<b>テーマ</b> Theme	日野招待の振り返り 多彩なパス (キック・ヘディング)	<b>日時</b> Date	2018年 10月20日 (土) 14:00~16:00			
		<b>会場</b> Location	南多摩G	<b>学年</b> Class	U-10	<b>担当</b> Coach
<b>時程</b> Schedule	<b>メニュー</b> Menu			<b>ここが重要</b> Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認			<ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつは相手を見て、大きな声であいさつする</li> <li>トレーニングレポートの提出</li> <li>テーマをトレーニング前に確認しておく</li> <li>自分の準備は自分です。</li> </ul>		
14:05	<b>【W-UP】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m</li> <li>●パス&amp;コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける</li> </ul> ※リフティングができた人から開始					
14:20	<b>【TR①】ヘディング・キック (ポレー)</b>  <p>           1) ヘッド→正面でキャッチ            2) ジャンプヘッド→ジャンプしてキャッチ         </p> <p>           A: 投げ役            B: ヘディング・ポレー            C: キャッチ            ローション            A→B→C→A         </p>			(ヘディング) <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見る</li> <li>顔をボールに当てる</li> <li>体を上手く使う</li> </ul> (キック (ポレー)) <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見る</li> <li>立ち足の位置・向き・柔軟性</li> <li>ボールを当てる面を固定</li> <li>体を上手く使う</li> <li>フォロースルー</li> <li>両足が使える</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道を見て落下点に入る</li> <li>全身を上手く使う (バランス)</li> <li>ボールを見る (インパクトの瞬間ボールをよく観る)</li> <li>投げる側は、相手がやりやすい正確なボールを投げる</li> </ul>		
14:50	<b>【TR②】4対4 (5+5) +ターゲット</b>  <p>           1) ハンドパスでボールを保持し、シュートはヘディング、キックでターゲットへ            2) ハンドパス→ヘディング (キック) →ハンドパスでボールを保持、シュートはヘディング (キック) でターゲットへ            インターセプトは、手でOK、ボールを奪ったら攻守交代         </p> <p>           ※ターゲットに入った後も攻撃は続くが、同じターゲットへの連続ゴールは無し            ※※ヘディング→ヘディング→ターゲット 2点            キック→ヘディング→ターゲットなど 2点         </p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>観る (ボール、ターゲット、味方、相手、スペース)</li> <li>ヘディング・キック (ポレー) の質</li> <li>コミュニケーション</li> <li>ヘディング・ポレーで正確にパスする</li> <li>インパクトの瞬間ボールをよく観る</li> <li>面を固定してしっかりボールをとらえる</li> <li>ゲームの中で、楽しみながら状況に応じる。</li> <li>両足が使える</li> </ul>		
15:20	<b>【GAME】 8対8</b> (参加人数により調整)			TR①、TR②でトレーニングしたことを使ってゲームを通して、自分をアピールしてください。		
15:50	<b>【片付け】片付け・着替え</b>					
16:00	<b>【解散】</b>					
選手  人の動き -----▶ 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		