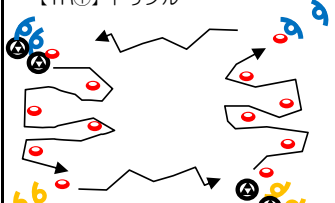
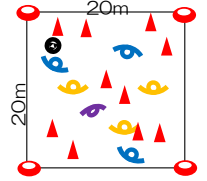
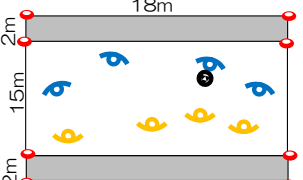
 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name	
テーマ Theme コントロール&ドリブル	日時 Date 2019年 2月16日 (土) 14:00~16:00	会場 Locate 南多摩G	学年 Class U-10	担当 Coach 長田、佐藤 喜田、佐々木	
		時程 Schedule		メニュー Menu	
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・スタッフ紹介 前回のトレーニングレポート提出・本日のテーマ確認				<ul style="list-style-type: none"> あいさつは相手を見て、大きな声であいさつする トレーニングレポートの提出 テーマをトレーニング前に確認しておく 自分の準備は自分でする。
14:05	【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける ※リフティングができた人から開始				
14:15	【TR①】ドリブル  <ul style="list-style-type: none"> 普通にスラローム 1歩に1回ボールタッチ インサイドで アウトサイドで 様々なフェイント、ターンを使う チェンジオブペース ※スタートは浮き珠のウエッジコントロール、クッションコントロールから ※コントロール後はリフティングや様々なボールタッチで移動	<ul style="list-style-type: none"> 立足の柔軟性 ボールの置き場所 姿勢（上体を起こす） 両足を使う 			
14:35	【TR②】ドリブルゲーム3対3+1F（5ゴール） 大きさ：20m×20m  <ul style="list-style-type: none"> コーン間をドリブル通過で得点 ワンタッチコントロールでコーン間を通過で得点 	<ul style="list-style-type: none"> 観る（ボール、ゴール、味方、相手、スペース） 立足の柔軟性 ボールの置き場所 姿勢（上体を起こす） 両足を使う 			
15:00	【TR③】ラインゴール（3対3） 18m 大きさ：15m×18m（ゾーン幅2m）  <ul style="list-style-type: none"> ラインを通過し、ゾーンにボールを置く。 	<ul style="list-style-type: none"> 観る（ボール、ゴール、味方、相手、スペース） 様々なしなかけ（スピード、角度の変化） 			
15:25	【GAME】8対8 人数によって調整				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	【片付け】片付け・着替え				
16:00	【解散】				

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		