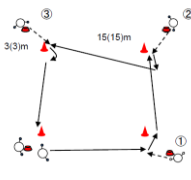
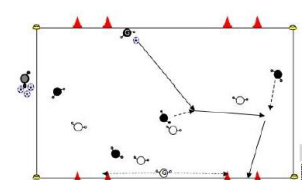




 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	動きながらのテクニク (パス&コントロール)	日時 Date	2019年 4月25日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Location	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
19:00 19:15 19:35 19:55 20:15 20:50 21:00	<p> 集合・あいさつ・出欠確認 ガイダンス 活動説明、ルール説明(約束ごと)、スタッフ紹介 【W-UP】 ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m ※リフティングが出来ない選手は5月以降のトレーニングに参加できないことを伝える ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける 【TR①】パス&コントロール(スクエア)</p>  <p> オーガナイズ (1)大きさ: 15m×15m(パスの距離)、3m(マーカー間) (2)用具: ボール、マーカー、コーン (3)方法: ①外側のマーカーからスタート、コーンとマーカーの間へのパスをボールに寄りながら外側の足でオープンにコントロールしてパス ②外側のマーカーからスタート、コーンへのパスをパスが来た方向にコントロールして内側の足でパス(斜めのキック) ③外側のマーカーからスタート、コーンへのパスをコーンの前でターンしてターンをする。 相手から遠い足のインサイド、アウトサイドコントロール ※4か所とも同じパスとコントロールを行う(①なら全部①) </p> <p> 【TR②】4対4+サーバー(4ゴール)</p>  <p> オーガナイズ (1)大きさ: 25×35m、ゴール幅3m(7m) (2)用具: ボール、コーン、マーカー、ピップ (3)方法: コーンゴールへのシュートで得点 ①サーバーはライン上で守備をしてよい。 ②サーバーの入れ替わりはなし。 </p>			<ul style="list-style-type: none"> ・稲城代表としての心得 ・あいさつは相手を見て、大きな声であいさつする ・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。 <p> ポイント <ul style="list-style-type: none"> ・受ける前の動き(体の向き) ・ボールを置く位置(ファーストタッチコントロール、奪われない位置) ・足元のボールコントロール ・周りを観る(ルックアップ) </p> <ul style="list-style-type: none"> ・両足を使う ・パスの質 ・ファーストタッチの質 ・ボールに寄る、パス&ムーブ ⇒ 動きながらプレー ・タイミング <p> 良い準備(観る・観ておく) 攻撃の優先順位 動きながらのパス、コントロールの質 動き出しのタイミング ドリブル・ターンの質 </p> <p> 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。 </p>		
<p> 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  </p>						

	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		