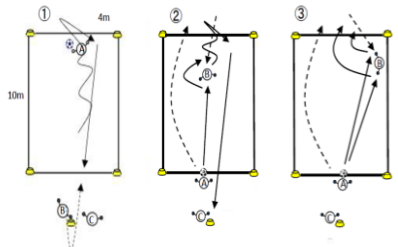
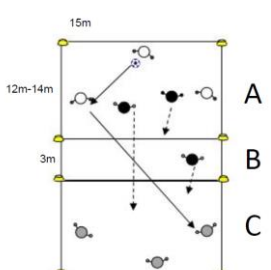






 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	動きながらのテクニック_② (パス&コントロール)	日時 Date	2019年 5月16日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Location	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認、スタッフ紹介			・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要なスキルであることを伝える 【ポイント】 ・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) ・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 ・良い準備(観る・観ておく) ・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 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。 ・TRの内容をゲームに活かす。 ・積極的に動く。 ・自分を出す。		
19:15	【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トレーニングに参加できない					
19:35	【TR①】 パス&コントロール (ターン) オーガナイズ (1)大きさ:10m×4m、(2)用具:ボール、マーカー  (3)方法: ①Aは反対側のラインまでドリブル。ライン上で様々なターンをしてBへパス、Bは動きながらライン上で受ける。 ②AはBへパスしてBはグリッド内で受けてターン、更にグリッドの外でターンをして、反対側のCへパス。 ③Aは反対側のライン上のBへパス。 1) Aは近い脚にパス、Bはターンしてラインを越えてCへパス。 2) Aは遠い脚にパス、Bはスクリーンターンしてラインを越えてCへパス。					
19:55	【TR②】 6対3  オーガナイズ (1)大きさ: 15m、3m、12m~14m (2)用具: ボール、マーカー、ビブス (3)方法: ・攻撃者はボールを保持しながら Aゾーン⇄Cゾーンへパス交換する。 ・守備者はボールがあるゾーンに2名、中央Bゾーンに1名で守備する。 ・ビブスを3色用意し、ボールを失ったチームが守備 ・逆ゾーンにパスが入ったら必ず1本パスをつないで逆ゾーンを目指す(状況を見て) オプション: ・守備者の人数配置をフリーにする。					
20:15	【GAME】 8対8 人数によって調整					
20:50	【片付け】 片付け・着替え					
21:00	【解散】					
選手  人の動き  ポールの動き  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		