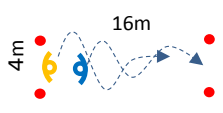
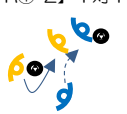
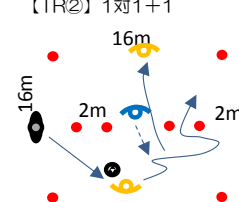






 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	守備のテクニック (ON・OFFでの対応)	日時 Date	2019年 6月20日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】 (ON)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり寄せ、間合いを詰める ・相手の自由を奪い、突破されない ・粘り強く ・スピード (判断) <p>(OFF)</p> <p>ボールを奪うチャンスを逃さない。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ステップワーク ・構え (正対する) ・相手との間合い <ul style="list-style-type: none"> ・腰から相手とボールの間に体を入れる ・腕の使い方 ・足の運び ・スピード ・タイミング <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを奪いに行く意識 ・間合いを詰める ・粘り強い対応 <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>		
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 ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける					
19:30	【TR①-1】 ドッジングと1対1  オーガナイズ (1)大きさ: 4m×16m (2)用具: ボール、マーカー (3)方法: ①間合いを保ちながら後退する。 ②抜き去ろうとする相手に併走してショルダータックル					
	【TR①-2】 1対1の対応  オーガナイズ (1)大きさ: フリー (2)用具: ボール (3)方法: ドリブルをするタイミングで体を入れてボールを奪う。					
19:55	【TR②】 1対1+1  オーガナイズ (1)大きさ: 16×16m、コーン間2m (2)用具: ボール、マーカー (3)方法: ・コーチからの配球で1対1スタート ・攻撃側は左右どちらかのコーン間を突破する。 もしくは対面の味方にパスし、コーン間を突破する。 守備側はボールを奪ったら、攻撃側の逆側のマーカー間をドリブル突破					
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 -----▶ 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		