
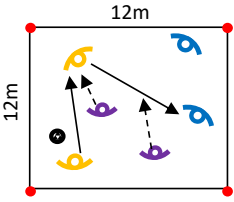








|  トレーニング計画表 Training plan table | | Training by INAGI Training System | | 名前 Name | | |
|---|--|--------------------------------------|---------------------------|--|------|--------------------|
| テーマ Theme | ポゼッション (サポート・予測) | 日時 Date | 2019年8月8日 (木) 19:00~21:00 | | | |
| | | 会場 Location | ふれんど 平尾 | 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 | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【ポイント】 <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを持っていないときの動き、周りを観ておく(オフザボール) ・コミュニケーションをとる。 ・動きながらのコントロール。 ・動きながらの観て判断する。 </div> | | |
| 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_3名1組で強いパスを蹴る、受ける | | | | | |
| 19:30 | 【TR①】 2+2対2 <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> オーガナイズ (1)大きさ: 12m×12m (2)用具: ボール、マーカー (3)方法: ・色で2人組を作り、攻撃4名と守備2名に分かれてボールを奪いに行く。 ・守備がボールを奪ったら、奪われた色が守備に替わる。 ・守備2名の間をボールが通過したら1点とし、点数の多い色の選手が罰ゲーム オプション ・ツータッチまで </div> </div> | | | <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・攻守の切り替え ・チャレンジ&カバー | | |
| 19:55 | 【GAME】 8対8 人数によって調整 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス、コントロールの質にこだわる ・動き出しのタイミングを考える ・攻守の切り替えを早く ・予測したポジショニングをする。 ・チャレンジ&カバーの意識 | | |
| 20:50 | 【片付け】 片付け・着替え | | | 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。 | | |
| 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 | | |