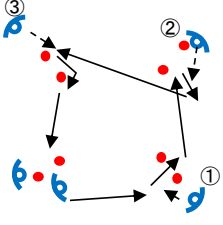
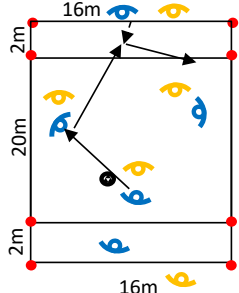






 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ポゼッション②	日時 Date	2019年9月12日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Locate	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor	
19:00 19:15 19:30 19:55 20:15 20:50 21:00	<p>集合・あいさつ・出欠確認</p> <p>【W-UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●リフティング_交互移動40m・逆足移動40m <p>※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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●パス&コントロール_2名1組で強いパスを蹴る、受ける <p>【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: 16m×16m (パスの距離)、3m (マーカー間) (2)用具: ボール、マーカー (3)方法: ①外側のマーカーからスタート、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、マーカー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、マーカーへのパスをマーカーの前でターンしてパスをする。 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】3対3+2ターゲット</p>  <p>オーガナイズ (1)大きさ: 16m×24m (ゾーンの幅2m) (2)用具: ボール、マーカー (3)方法: ・ターゲットはタイミングよくゾーンに入ってボールを受けて前方のスペースに入ってプレーする。 ・ターゲットはダイレクトに対面ターゲットへのパスはなし</p> <p>【片付け】片付け・着替え 【解散】</p>				<p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動き出しのタイミング ・動きながらのパス、コントロール ・スピード (判断) <p>・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&動く⇒動きながらのプレー ・タイミング</p> <p>・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 ・スクリーン&ターン ・前を向くチャンスを逃さない</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>	
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		