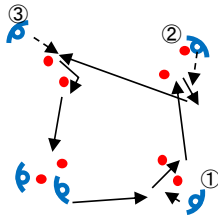
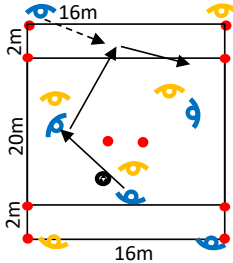






 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	ポゼッション③	日時 Date	2019年10月10日 (木) 19:00~21:00			
		会場 Location	ふれんど 平尾	学年 Class	U-12	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・追加選手自己紹介			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <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> <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 ・ボールに寄り、パス&動く⇒動きながらのプレー ・タイミング ・周りを観ておく（オフザボール） 		
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】パス&コントロール（スクエア）  <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×2、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） ※※最初からボール2個</p>					
19:55	【TR②】3対3+2ターゲット  <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： ・ターゲットはコーナーから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 ・中央のマーカー間の通過をねらう</p>					
20:15	【ゲーム】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		