

●トレーニング計画表

テーマ

キックの練習

年月日

2010年7月22日

コーチ

永田

オーガナイズ

時間は 5分 ~ 10分

距離は 3m 程度

① 2人1組になる。

② 一人が相手にボールを投げる



③ インサイドで投げた相手にボールを返す。

*ボールを投げる場所が

悪い選手には投げる位置を指導する。

指導上の留意点/キーファクター

- ・ 右のインサイドができれば
インステップで
- ・ 右ができれば
左足のインサイド
とインステップ
- ・ 更にうまくなれば
ももで
一回リフティング
してから
右インサイドで
かえる