

Ragazza



「笑と笑顔が絶えない環境で巧くなる」

2016年度
年間プログラム



Ragazza

「笑と笑顔が絶えない環境で巧くなる！」

～巧くなるのが楽しい！巧くなればもっと楽しい～

【年間テーマ...基本技術を身に付けよう】

- ・ パス&コントロール
- ・ シュート
- ・ パス
- ・ ドリブル、ボールフィーリング

3ヶ月別テーマ...

4 月～ 6月【パス&コントロール】

7 月～ 9月【シュート】

10月～12月【ドリブル】

1 月～ 3月【パス】





Ragazza

「笑と笑顔が絶えない環境で巧くなる！」

～巧くなるのが楽しい！巧くなればもっと楽しい～

年間テーマ...基本技術を身に付けよう

月別テーマ(内容)

パス&コントロール(4月～6月)

4月・・・角度を付けたコントロール&インサイトパス

5月・・・浮き球コントロール&パス

6月・・・ターンからのパス

シュート(7月～9月)

7月【コントロール】・・・コントロールからのシュート

8月【ワンタッチ】・・・ワンタッチシュート

9月【クロス】・・・クロスからのシュート

ドリブル(10月～12月)

10月【タッチ】・・・観ながらのドリブル

11月【1:1】・・・駆引き仕掛けのドリブル

12月【2:2】・・・判断を持ったドリブル(パスかドリブル)

ポゼッション(1月～3月)

1月【ポゼッション】・・・前進(ポジショニング & 視野の確保)

2月【ポゼッション】・・・前進(視野の確保)

3月【ポゼッション】・・・前進(観ること、観ておくこと)





Ragazza

※月の終わりに振り返ってみよう！翌月の月初めに書いて持って来て下さい。

角度をつけたコントロール

4月

浮き球コントロール

5月

ターンコントロール

6月

コントロールシュート

7月

ワンタッチシュート

8月

クロスからシュート

9月

観ながらのドリブル

10月

駆け引きのドリブル

11月

判断のドリブル

12月

ポジショニング & 視野の確保

1月

視野の確保

2月

観る、観ておく

3月