５月２４日（木）　　フレンド平尾　　５年生　　担当：内山

テーマ：１対１～フェイント～

19:00　あいさつ＆出欠

W-UP　　・コミュニケーション

・ドリブル

19:15　①フェイント

ルール：向かい合って同時にドリブルをする。

真ん中のコーンのところで同時に同じフェイントをかけてかわす。

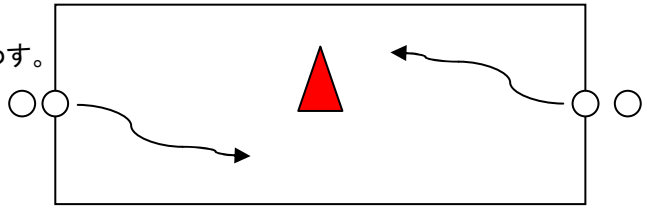
次の人にボールを渡してこれを繰り返す。

※コーチがかわす方向を指示する。

※フェイントの種類はなるべく選手に出させる。つまったらコーチの手を。

応用：コーンを無くしコーチがDFに入る。

19:35　　違うフェイントでいい。（最初で得意なフェイントを探す。）



【キーファクター】
- **相手の動きを見る（合わせる）**
- **相手との間合い（しかけるタイミング）**
- **大きな見せ掛け動作**
- **スピードの変化**
- **方向の変化**

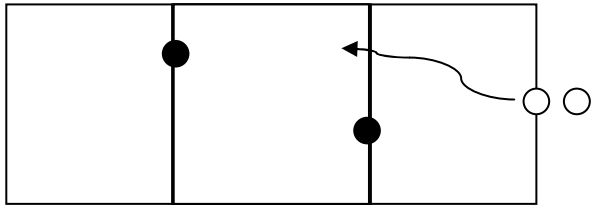
《給水５分》

19:40　②ライン突破

ルール：DFはライン上しか動けない。

OFはDFにタッチ又はボールを出されないように進めばクリア。

19:55　※最初はボール無しで行い、次にボールを持って行う。



【キーファクター】
- **相手の動きを見る（合わせる）**
- **相手との間合い（しかけるタイミング）**
- **大きな見せ掛け動作**
- **スピードの変化**
- **方向の変化**

《給水５分》

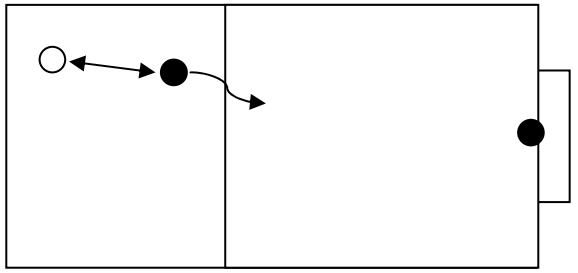
20:00　③１対１

ルール：DFになる人はボールを手に持つ。

向き合いながらパス交換をし、ラインを超えたら１対１のスタート。

応用：DFになる人はボールを手に持つ。

20:20　ドリブルで進みラインを超えたらヒールパスをして１対１のスタート。



【キーファクター】
- **相手の動きを見る（合わせる）**
- **相手との間合い（しかけるタイミング）**
- **大きな見せ掛け動作**
- **ファーストタッチの方向**
- **スピードの変化**
- **シュートの質**

《給水５分》

20:25　④ラインゲーム　　グリット：長方形

20:45　⑤クールダウン＆あいさつ