

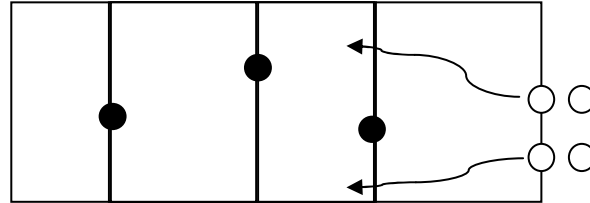
6月21日(木) フレンド平尾 5年生 担当:内山

テーマ:1対1

19:00 あいさつ&出欠  
W-UP

19:15 ①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。  
※最初はボール無しで行い、次にボールを持って行う。



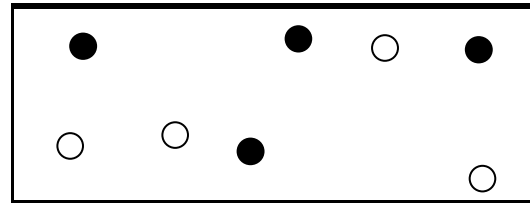
- 【キーファクター】
- ・相手の動きを見る(判断)
  - ・相手との間合い(しかけるタイミング)
  - ・大きな見せ掛け動作
  - ・スピードの変化
  - ・方向の変化

19:30

《給水5分》

19:35 ②ラインゲーム(4対4) [4コート作る]

ルール: ラインを通過してボールを止めれば得点。



19:55

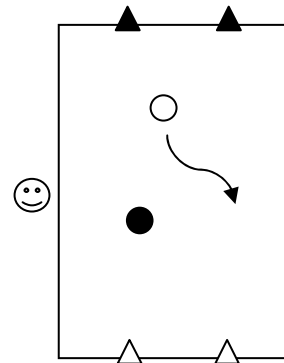
《給水5分》

20:00 ③1対1 [4コート作る]

- ・スペース意識《スペースを使える所に配球》
- ・浮き球で《浮き球を配球》
- ・背負って《DFを背負わせる所に配球》
- ・球ぎわ《DFとOFの真ん中に配球》

ルール: コーチからボールを配球。  
DFはボールを奪ったらOFになる。

20:25 ※5分×4で回すか、5分×5(1休憩)で回す。



- 【キーファクター】
- ・ゴールに向かう姿勢
  - ・周りを見る(有効な視野の確保)
  - ・ファーストタッチ
  - ・プレーエリアの確保
  - ・スクリーン

《給水5分》

20:25 ④ゲーム 2~4チーム

※仕掛ける意識とその後の判断を注意してみる。

20:45 ⑤クールダウン&あいさつ