

7月19日(木) フレンド平尾 5年生 担当:内山

テーマ:ファーストタッチ

19:00 あいさつ&出欠
W-UP

19:15 ①ファーストタッチ

ルール: DF●がボールを出し、左右どちらかに走る。

OFOはDFがきていない方向にワンタッチでコーンの間を走る

※DFはギリギリまで動くのを意地悪してもよい。



【キーファクター】

- ・相手の動きを見る(判断)
- ・ファーストタッチの質
- ・●の正確なパス(見て出す)

《給水5分》

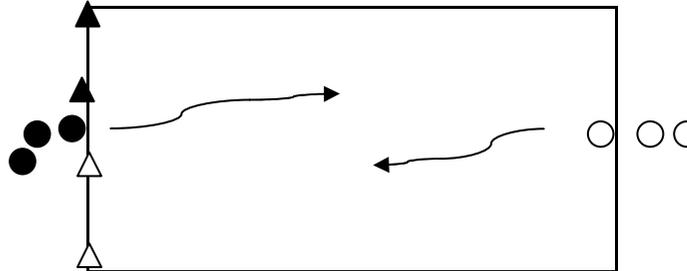
19:35 ②1対1~2ゴール(ファーストタッチ)

ルール: DF●からボールを出してからスタート。

OFOはどちらかのコーンをドリブル通過すれば得点。

※OFはDFの動きをよく見てからプレーを選択する。

ファーストタッチで抜くのか、よび込んで抜くのかなど。



【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
- ・スピードの変化
- ・スクリーン

19:55

《給水5分》

20:00 ③ゲーム 15分×3本

※1 仕掛ける姿勢とファーストタッチを見る。

※2 1対1での抜く方向、抜いた後の判断を見る。

20:45 ⑤クールダウン&あいさつ