

10月18日(木) フレンド平尾 5年生 担当:内山

テーマ:数的優位②

19:00 あいさつ&出欠
W-UP

19:15 ①2対1

ルール:ボールは無しで行う。
OFO又は、DF●がライン突破したら終了。
タッチされたら攻守交替。
※OFは2名いるので助ける動きを。
※失敗してもすぐに後ろをカバーする。

19:25

《給水5分》

19:30 ②2対1 2ポイント×2で行う。

ルール:DFがOFにパスを出してから開始。
もう一人のOFはDFがパスを出してから3回ジャンプして開始。
※ボールを持っていないOFは助ける動きをする。
19:45 ※ボールを持っているOFは自分で行くのか味方を使うかの判断を早くする。
※DFの逆をつくプレーを心がける。

《給水5分》

19:50 ③3対2(GK有)

ルール:コーチからのボールで開始。
※ボールを持っていないOFは助ける動きをする。
※ボールを持っているOFは自分で行くのか味方を使うかの判断を早くする。

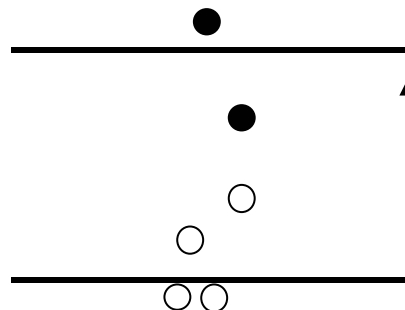
20:15 ※DFの逆をつくプレーを心がける。

《給水5分》

20:20 ④ゲーム 10分×2本

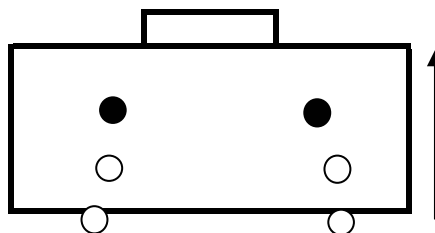
※1 1対1での抜く方向、抜いた後の判断を見る。
※2 オフザボールの選手の助ける動き。
※3 DFの逆をつくプレーをしているか。

20:45 ⑤クールダウン&あいさつ



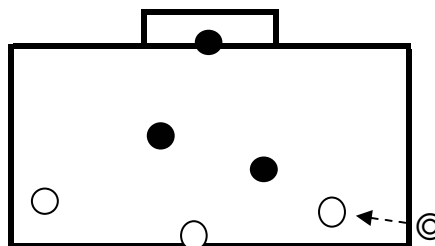
【キーファクター】

- ・DF●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
- ・カバーの動きと切り替え



【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
- ・オフザボールの動き
- ・カバーの動きと切り替え



【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
- ・オフザボールの動き
- ・カバーの動きと切り替え