

11月22日(木) フレンド平尾 5年生 担当:内山

テーマ:ゲーム ～仕掛けとフォロー～

ゲーム(制限を設けた中での考えるプレー。通常ルールに戻しても、当初の制限を意識してプレーする動意付け)

19:00 あいさつ&出欠

19:00 ①W-UP

3チームに分けてチームごとにW-UP→ストレッチをする。

W-UP(鳥かご)

ルール:外枠がズレても周りの選手がすぐに修正する(フォローする)。【キーファクター】

取られたらすぐに取り返す(攻守の切り替え) 【キーファクター】

19:10 ストレッチ

《給水5分》

19:15

②制限有りゲーム 8×3本

ルール:最初にマンツーマンの相手を決めて、その相手にしかチャレンジ不可

※1対1での仕掛け、突破チャレンジ。 【キーファクター】

19:39

《給水5分》

19:44

③制限有りゲーム 8×3本

ルール:2タッチ以内

※オフザボールでの状況確認&ポジショニング。 【キーファクター】

※オンになったときのプレーのシュミレーション。 【キーファクター】

20:08

《給水5分》

20:13

④ゲーム 10×3本

ルール:フリー、通常ルール

※1・2本目のルールを自身で意識し、ボールを持ち過ぎず状況に応じたプレーの判断。

20:45

20:50 ⑤クールダウン&あいさつ