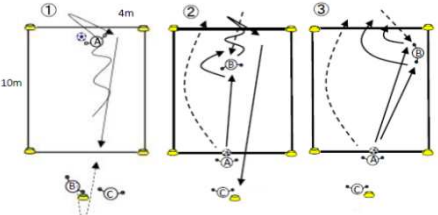
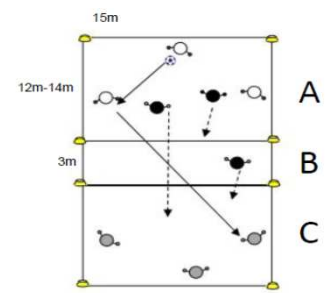




テーマ	動きながらのテクニック①	日時	2019年 4月 20日 (土) 14:00 ~ 16:00			
		会場	南多摩グランド	学年	U11	担当
Time	Menu				Key Point	
14:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 積極的な参加、コミュニケーション 2. ボール用いて、頭と身体を同時に使う</div>	
14:05	【Warming UP①】 ● アイスブレイク ※仲間の名前を覚える、動きながら頭と身体を使う					
14:20	【Warming UP②】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える</div>	
14:35	【Training①】パス&コントロール (ターン)  オーガナイズ (1) 大きさ: 4 x 10 m, 1箇所4名 (2) 用具: ボール, マーカー (3) 方法: ① Aは反対側のラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをし、Bへパス。Bは動きながらライン上で受ける。 ② AはBへパス、Bはグリッド内でターン、グリッド外でターンをし、反対側のCへパス。 ③ プレッシャーのある状態で、ターン。					
14:55	【Training②】6対3  オーガナイズ (1) 大きさ: 15m, 3m, 12~14, (2) 用具: ボール, マーカー, ピス (3) 方法: ・攻撃者はボールを保持しながら、Aゾーン ⇄ Cゾーンへのパス交換を行う ・守備者はボールがあるゾーンに2名、中央Bゾーンに1名で守備する。 ・ピス3色準備し、ボールを失ったチームが守備を行う。				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 動きながらのパス、コントロールの質 2. 動き出しのタイミング 3. ドリブル・ターンの質 4. 観る (ボール、味方、相手)</div>	
15:20	【GAME】ミニゴール使用予定。4チームでのダブルフィールド。					
16:00	クールダウン&片づけ ~ 解散				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 動きながらのパス、コントロールの質 3. 動き出しのタイミング</div>	

選手 人の動き ボールの動き ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう!

出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP アイスブレイク リフティング		
Training パス&コントロール(ターン) 6対3		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう
