



2019年 5月 9日 (木) 19:00 ~ 21:00

テーマ 動きながらのテクニック②

日時

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

瀬尾 充弘

Time

Menu

Key Point

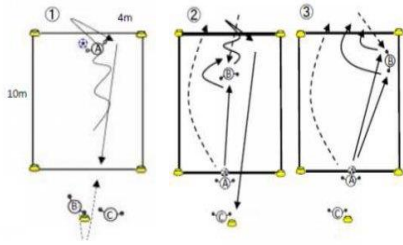
19:00 集合、あいさつ、スタッフ紹介、出欠確認ほかガイダンス

19:10 【Warming UP】

- リフティング (交互、逆足のみで40mを移動)
※ **リフティングができない選手はトレーニングに参加できない**

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

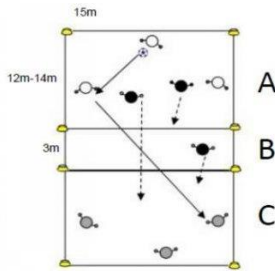
19:25 【Training①】 パス&コントロール (ターン)



- 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。

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)

19:55 【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, ビブス
(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。
・ビブス3色準備し, ボールを失ったチームが守備を行う。

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

20:15 【GAME】 8対8 (参加人数により調整)

20:45 クールダウン&片づけ

21:00 解散

1. Trの内容をゲームに活かそう!
2. 積極的に動こう!
3. 自分を出そう!

選手

人の動き

ボールの動き

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
リフティング	
Training パス&コントロール(ターン) 6対3	
ゲーム	
上記以外はどうでしたか?	

今年度の目標

これから何をすべきか, 取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....