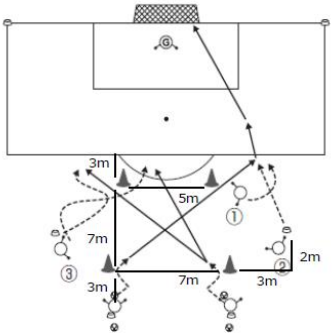




テーマ	フィニッシュ ゴールを奪う、攻守の強度	日時	2020年2月6日(木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 瀬尾充弘
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. リフティング基本レベルチェック</li> <li>2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える</li> </ol>	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互、逆足で40m) <b>※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない</b> 終了した選手から、パス&コントロール、1対1を実施					
19:20	【Training①】シュートドリル  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ルール&amp;オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 左図参照</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, コーン, ビス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>①ドリブルからフルアウェイした選手にパス。受けた選手は、チェックの動きでマークを外し、シュート。 ※オプション: ダイアゴナルランでの侵入、シュート</p> <p>②ドリブルからランニングした選手にパス。タイミングよく動き動きながらのコントロールでシュートする</p> <p>③フリー。予備動作を入れながら自由に引き出す。</p> </div>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 観る</li> <li>2. ボールをしっかりとらえる</li> <li>3. 正確なシュート (四隅を狙う)</li> <li>4. 左右両足を使う</li> <li>5. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置きどころ)</li> <li>6. 動き出しのタイミング</li> <li>7. コントロールからシュートをはやく</li> <li>8. リバウンドの意識</li> </ol>	
19:40	【Training②】3対3+サーバー+GK シュートゲーム  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ルール&amp;オーガナイズ】</p> <p>(1) 大きさ: 30 x 30 m</p> <p>(2) 用具: ボール, ゴール, マーカー, ビス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>攻撃側はゴールを目指す。守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて、1度ラインを押し上げて攻守交替 ※ペナルティラインがオフサイドライン ※シュートをGKがキャッチした場合は、サーバーに直接返球して攻守交替も可</p> </div>					
20:20	【GAME】8対8 (人数により調整)					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					

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 リフティング パス&コントロール(ターン)		
Training シュートドリル 3対3+サーバー+GK		
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