



テーマ 動きながらのテクニック

日時

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

瀬尾 充弘

Time

Menu

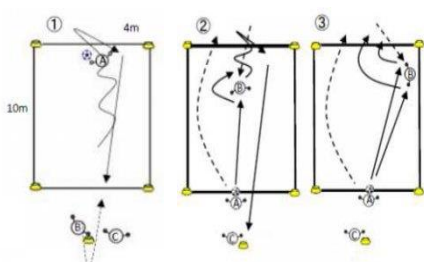
Key Point

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 (交互で40mを移動)  
※ **リフティングができない選手は次回からトレーニングに参加できないことを伝える**

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)

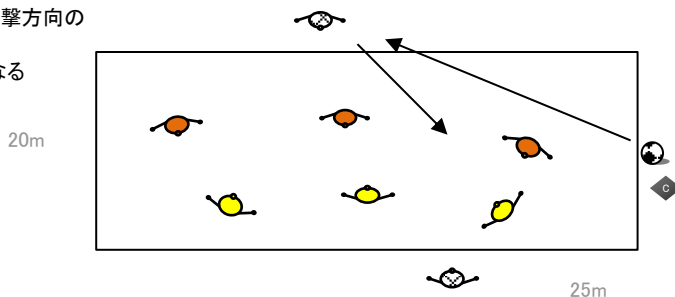


オーガナイズ  
・大きさ: 4 x 10 m, 1箇所4名  
・方法  
①Aは反対側のラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをし、Bへパス。Bは動きながらライン上で受ける。  
②AはBへパス、Bはグリッド内でターン、グリッド外でターンをし、反対側のCへパス。

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】 3対3+2サーバー

・サーバーからサーバーが攻撃方向  
・ボールを失わずに攻撃方向のサーバーにパス  
⇒ 攻撃方向が逆になる



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
4. 攻撃の最優先

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) 3対3+2サーバー	
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

.....

.....