



日時 2020年 10月 8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

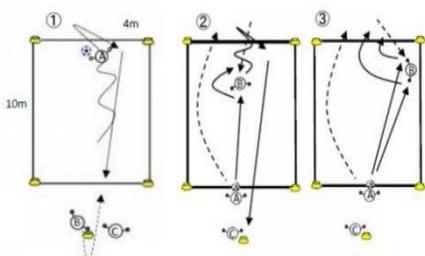
19:00 集合、あいさつ、出欠確認ほかガイダンス

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)

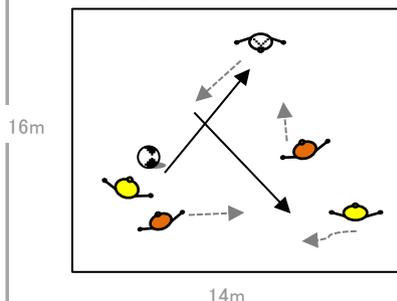


オーガナイズ
・大きさ: 4 x 10 m, 1箇所4名

・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】 2対2+1フリーマン



オーガナイズ
・大きさ: 16 x 14 m,

・方法
グリッド内で攻撃2人+フリーマンでボールを保持する
攻撃側は3タッチ以内でのプレーを意識する
守備側はボールを奪ったら攻撃に変わる
蹴り出しは相手ボールでの再開

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. 出してと受け手のタイミング
4. 観る(ボール、味方、相手)

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) 2対2+1フリーマン	
ゲーム	
上記以外はどうでしたか?	

次回への目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

Blank area for writing goals for the next session.