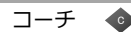
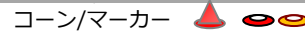
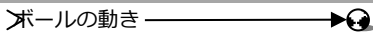




テーマ	動きながらのテクニック③	日時	2020年 11月 12日 (木) 19:00 ~ 21:00		
		会場	ふれんど平尾	学年	U11 担当 瀬尾 充弘
Time	Menu				Key Point
19:00	集合、あいさつ、出欠確認ほかガイダンス				
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互で40mを移動) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない				1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える
19:15	【Training①】 パス&コントロール (ターン) オーガナイズ ・大きさ: 4 x 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)
19:45	【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				攻撃 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)  守備 1. ファーストDFの決定(パスコースを意識しながら)
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				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!
21:00	解散				



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?	

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

.....

.....