



テーマ	動きながらのテクニック①	日時	2021年 4月 22日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティング（交互移動）が完了した順に、ピブス貸与</p>				<p>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</p>	
19:30	<p>【Training①】パス&コントロール（ターン）</p> <p>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： 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。 ③プレッシャーのある状態で、ターン。</p>				<p>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）</p>	
19:55	<p>【Training②】6対3</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ：15m, 3m, 12~14, (2) 用具：ボール, マーカー, ピブス (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。 ・ピブス3色準備し、ボールを失ったチームが守備を行う。</p>				<p>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</p>	
20:20	【GAME】※リフティング（両足移動）ができた順番でチーム分け					
20:40	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		
Training パス&コントロール(ターン) 6対3		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

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

.....

.....