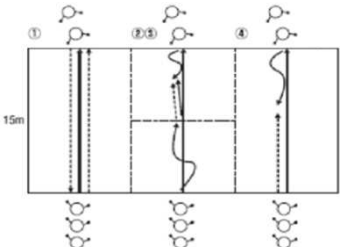
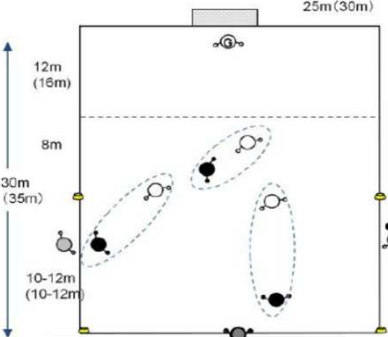




テーマ	守備のテクニック	日時	2021年 10月 21日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【ON/OFFでの対応】②	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える	
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット</p>				<p><ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット></p> <p>1. ボールを奪う意識 2. 同一視 (身体の向き) 3. ステップワーク</p>	
19:25	<p>【Training①】パス&コントロール、1対1</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15 m x 6 m, (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス (3) 方法: ① 対面でのパス&コントロール ② 半分までドリブルし、パスからのアプローチ DFはドジング ③ 半分までドリブルし、1対1の突破 ④ 全面でのドリブル突破の1対1</p>				<p>1. ステップワーク 2. 構え (正対する、重心の位置) 3. 相手との間合い 4. ボールを奪う意識</p>	
19:50	<p>【Training②】3対3+3サーバー+GK</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30 m x 25 m, (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン (3) 方法: ・マンツーマンDFで実施 ・サーバーは2タッチ以下、シュート不可 ・ボールを奪って、後方のサーバーに繋げば、攻守交替 ・ペナルティラインがオフサイドライン ・横のサーバーは、10mのラインしか動けない ・サーバーからサーバーへのパス有</p>				<p>1. マークの原則 (ポジショニング、ボール・ゴール・マーク) 2. チャレンジの優先順位 (ボールを奪うチャンス逃さない) ① インターセプト ② 前を向かせない ③ 前進させない、自由にさせない 3. 粘り強い対応 (ステップワーク)</p>	
20:15	【GAME】 7対7+GK					
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 ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット		
Training パス&コントロール、1対1 3対3+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

.....

.....

.....