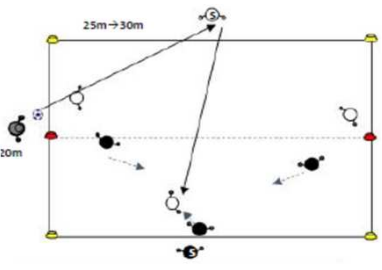
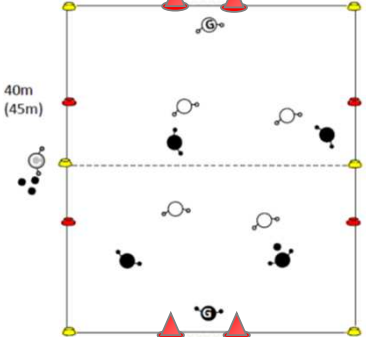




テーマ	ボールを奪う	日時	2021年 12月 2日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【チャレンジ&カバー】②	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				<ol style="list-style-type: none"> 1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える 	
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド</p> <p>※交互40m移動を最低限の目標と設定する。</p> <p>※リフティングが終了次第、前回実施したパス&コントロール、1対1</p>				<p><パス&コントロール、1対1></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
19:25	<p>【Training①】 3対3+サーバー</p>  <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 20 m x 25 m ⇒ 30 m,</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーバーからスタート、ライン突破 ・マンツーマンDFから開始 (マークの受け渡しはOK) ・以下の順でサーバーへのルール <ol style="list-style-type: none"> ①サーバーへバックパスなし ②サーバーへの直接リターンなし ③サーバーはダイレクトプレーのみ ④バックパス、リターンパスOK ⑤サイズを30m幅に広げる 				<ol style="list-style-type: none"> 1. ボールを奪いに行く意識 2. 相手の自由を奪う 3. 粘り強い対応 (ステップワーク) 4. ボール状況で予測 5. チャレンジ&カバー 6. 守備の開始ポジション 7. 攻守の切り替え 	
19:50	<p>【Training②】 2対2+2対2+サーバー</p>  <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 25 m x 40 m,</p> <p>(2) 用具: ボール, コーン, ビブス, マーカー</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プレーエリアの限定 (セパレート) ・コーチからの配球 <p>オプション エリア間の進入</p> <ol style="list-style-type: none"> ①フロントコートにボールが入ったときに、守備者が1人入ってもよい。(プレスバック) ②攻撃側も1人入ってもよい。 				<ol style="list-style-type: none"> 1. 第1DFの判断※チャレンジの優先順位 2. 第2DFの、第1DFの状況に応じた判断 3. チャレンジ&カバー 4. ゴールを守る 5. 守備の開始ポジション 6. 攻守の切り替え 	
20:15	【GAME】 5対5+GK ハーフコートゲーム (2面)					
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 パス&コントロール、1対1		
Training 3対3+サーバー 2対2+2対2+サーバー		
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