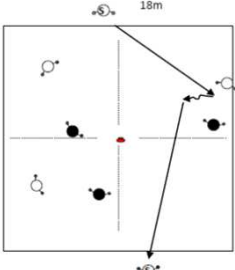
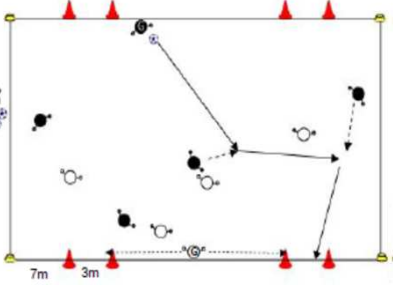




テーマ	ポゼッション①	日時	2021年 12月 16日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	サポートの意識	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス				<ol style="list-style-type: none"> 1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える 	
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド</p> <p>※交互40m移動を最低限の目標と設定する。</p> <p>※リフティングが終了次第、以前実施したパス&コントロール (ターン)</p>				<p><パス&コントロール (ターン) ></p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 	
19:25	<p>【Training①】 3対3+2サーバー</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 18 m x 18 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン (3) 方法: ・中の3人と2人のサーバーでボールを保持しながら1往復で得点とする ・外のサーバーはアンダー2タッチ ※センターにマーカーを入れて4分割のスペースに2人入らないように意識付けすることで3人が互いに観てポジションをとるように促す</p>				<ol style="list-style-type: none"> 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) 5. ポジションのバランス 6. コミュニケーション 7. サポートの意識 (関わり続ける) 	
19:50	<p>【Training②】 4対4+サーバー (4ゴール)</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 25 x 35m, ゴール幅3m (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン (3) 方法: コーンゴールへのシュートで得点。 ①サーバーはライン上で守備をしてよい。 ②サーバーの入れ替わりはなし。 ※DF2-OF2の2ラインでマンツーマンDFの中で技術の発揮 【発展】 ・5対5+サーバー (4ゴール) 1-2-1-2で幅と深みを意識する</p>				<ol style="list-style-type: none"> 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) 5. ポジションのバランス 6. コミュニケーション 7. サポートの意識 (関わり続ける) 	
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 (ターン)		
Training 3対3+2サーバー 4対4+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

.....

.....

.....