



テーマ	フィニッシュ①	日時	2022年 1月 13日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	ゴールを奪う	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				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、以前実施したパス&コントロール、1対1</p>				<p><パス&コントロール、1対1></p> <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>	
19:25	<p>【Training①】 シュートドリル</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ：ゴール前 (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス、コーン (3) 方法： ・ドリブルからコーンをかわしてシュート ・スクリーンターン・ブルアウェイ・ダイアゴナルラからのシュート (アクションでボールを引き出してからのシュート) ・クロスからのシュート (OF2名、ニア&ファー)</p> <p>※4隅やコースをしっかりと狙うこと、コントロールからシュートまでを早く、正確に行うこと</p>				<p>1. 観る (ゴール、味方) 2. ボールをしっかりとらえる 3. 正確なシュート 4. 左右両足を使う 5. パス&コントロールの質 (ボールの置き所) 6. 動きだしのタイミング 7. コントロールからシュートをはやく 8. リバウンドの意識</p>	
19:50	<p>【Training②】 2対2+3サーバー シュートゲーム</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ：20 x 25m (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス、コーン (3) 方法： 攻撃側はゴールを目指す。 守備側は、ボールを奪ったらサーバーに当てて、ラインを押し上げて攻守交替 ※オフサイドラインはペナルティエリアライン ※シュートをGKがキャッチした場合は、サーバーに直接返球OK ※サーバーはコーチが行う</p>				<p>1. 観る：ゴール、ボール、味方、相手、スペース 2. シュートチャンスを逃さない 3. 正確なシュート 4. 状況に合わせて両足を使いわけ 5. パス&コントロールの質 (ボールの置き所) 6. 動きだしのタイミング 7. コントロールからシュートをはやく 8. コミュニケーション 9. リバウンドの意識</p>	
20:15	【GAME】 5対5+GK シュートゲーム (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 シュートドリル 2対2+3サーバー シュートゲーム		
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

.....

.....

.....