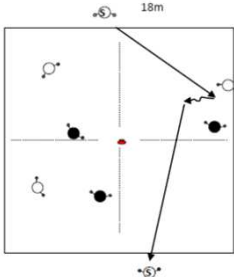
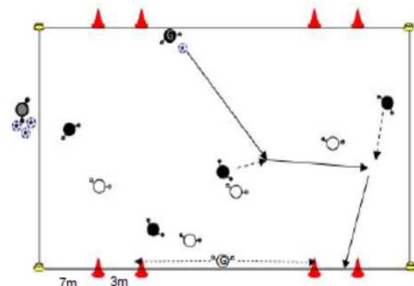




テーマ	ポゼッション② サポートの意識（復習）	日時	2022年 3月 17日（木） 19：00 ～ 21：00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	本間正一
Time	Menu			Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える <パス&コントロール（ターン）> 1. 動きながらのパス、コントロールの質 2. 動き出しのタイミング 3. ドリブル・ターンの質 4. 観る（ボール、味方、相手） 1. 動きながらのパス、コントロールの質 2. 動き出しのタイミング 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） 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）			
19:05	【Warming UP】 ● 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（ターン）						
19:25	【Training①】3対3+2サーバー  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						
19:50	【Training②】4対4+サーバー（4ゴール）  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						
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



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