



テーマ	動きながらのテクニック①	日時	2022年 5月 26日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		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					
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。</p>		<p>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</p>			
19:20	<p>【Training①】パス&amp;コントロール (ターン)</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 4 x 10 m, 1箇所4名 (2) 用具: ボール, マーカー (3) 方法: ①Aは反対側のラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをし、Bへパス。Bは動きながらライン上で受ける。 ②AはBへパス、Bはグリッド内でターン、グリッド外でターンをし、反対側のCへパス。 ③プレッシャーのある状態で、ターン。 ④ターンした状態からの1対1</p>		<p>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)</p>			
19:45	<p>【Training②】6対3</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m, 3m, 12~14, (2) 用具: ボール, マーカー, ピス (3) 方法: ・攻撃者はボールを保持しながら、Aゾーン ⇄ Cゾーンへのパス交換を行う ・守備者はボールがあるゾーンに2名、中央Bゾーンに1名で守備する。 ・ピス3色準備し、ボールを失ったチームが守備を行う。</p>		<p>1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 動きながらのパス、コントロールの質 3. 動き出しのタイミング 4. オフの関わり方 (OF, DF)</p>			
20:10	【GAME】3チームでゲーム					
20:40	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		
Training パス&コントロール(ターン) 6対3		
Game		
上記以外で特筆すべきこと 次回にむけてやること		

今年度の目標・先日の選手オリエンテーションの感想

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....