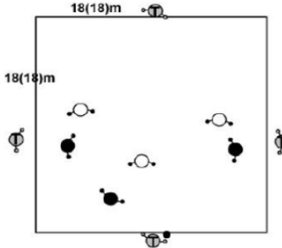
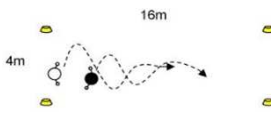
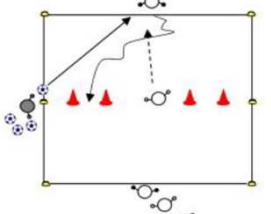




テーマ	守備のテクニック	日時	2022年 6月 16日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【ON/OFFでの対応】①	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド</p> <p>※交互40m移動を最低限の目標と設定する。</p> <p>※リフティングが終了次第、パス&コントロール(ターン)を実施</p>				<p>1. リフティング基本レベルチェック</p> <p>2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える</p>	
19:15	<p>【Training①】 ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット</p>  <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 15m X 15m</p> <p>(2) 用具: ボール, コーン, ビブス</p> <p>(3) 方法: 3対3, マンツーマンを決める。</p> <p>① グリッド内で、ハンドパスでボールを保持し、エリア外のターゲットにパス</p> <p>② (発展) ターゲットにヘディングやボレーでパス</p> <p>・インターセプト、ボール保持者に両手でタッチ、ボールを奪ったら、攻守交替</p> <p>・同じターゲットは連続で使えない</p>				<p>1. ボールを奪う意識</p> <p>2. 同一視 (身体の向き)</p> <p>3. ステップワーク</p>	
19:30	<p>【Training②】 ドジングの確認 ⇒ 1対1</p>  <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 4m x 16m,</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス</p> <p>(3) 方法:</p> <p>・間合いを保ちながら後退する</p> <p>・抜き去ろうとする相手に並走して、ショルダータックル。</p> <p>・(発展) アプローチ⇒後退で実践的に</p>				<p>【ドジングの構成要素】</p> <p>1. ステップワーク</p> <p>2. 構え (正対する、重心の位置)</p> <p>3. 相手との間合い</p>	
19:50	 <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 15m x 15m, ゴール幅 2m</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン</p> <p>(3) 方法:</p> <p>・コーチからの配球で1対1</p> <p>・攻撃側はどちらかのコーン間を突破</p> <p>・守備側は、奪ったら攻撃側とは逆側のライン突破</p>				<p>1. ボールを奪う意識</p> <p>2. 相手の自由を奪う</p> <p>3. 粘り強い対応 (ステップワーク)</p>	
20:15	【GAME】 5対5 (or 6対6) + GK ハーフコートゲーム (コーンゴール)					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					
<p>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 </p>						

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 ハンドパスゲーム3対3 + ターゲット ドジングの確認 ⇒ 1対1		
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

.....

.....

.....