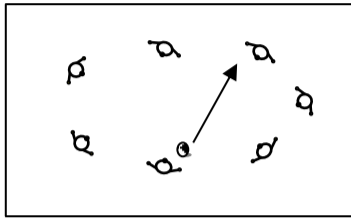
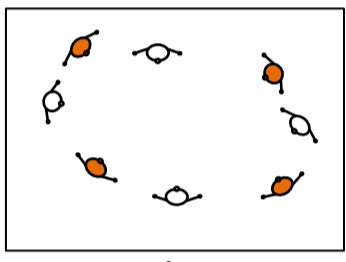
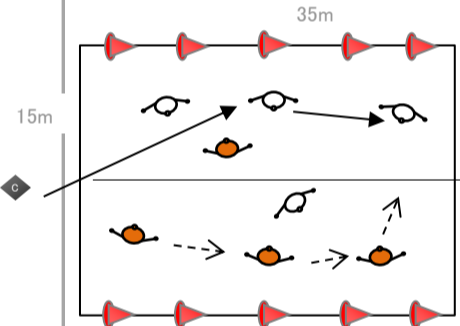










テーマ	ボールを奪う④ (スライド)	日時	2022年 7月 7日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	瀬尾充弘
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス						
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リフティング (交互、逆足で40m)</li> <li>※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない</li> <li>● パス&amp;コントロール (声を出そう)</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティング基本レベルチェック</li> <li>・練習参加に必要なスキルであることを伝える</li> </ul>	
		<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 18 x 18m</p> <p>(2) 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① パスをもらいたいときは「パス」と呼ぶ</li> <li>声を出していない人にはパスをしない</li> <li>② DFを一人増やす、ボールを増やす等ルールを追加する</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスを呼ぶコーチング</li> <li>・仲間の声を聴く</li> <li>・声を選んで、早くパスを出す</li> <li>・ボール状況、味方の把握</li> </ul>		
19:25	【Training①】ハンドパスゲーム4対4+ターゲット (参加人数で調整)						
		<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 18 x 18m</p> <p>(2) 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4体4のマンツーマン</li> <li>グリッド内でハンドパスでボールを保持</li> <li>ターゲットへパスをする</li> <li>・インターセプト、ボール保持者に両手でタッチ</li> <li>ボールを奪ったら攻守交替</li> <li>・同じターゲットは連続で使えない</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う意識</li> <li>・ボール状況、味方の把握</li> <li>・パスを呼ぶコーチング</li> <li>・仲間の声を聴く</li> <li>・同一視</li> </ul>		
19:40	【Training②】スライド 4対4						
		<p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 30 x 35m</p> <p>(2) 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチからの配球してスタート</li> <li>・コーンゴールに当てて得点</li> <li>・セパレート (自陣3人、相手陣1人移動無)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジショニング (いつ、どこにいるのか、何を守るのか)</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・予測、カバーリング、スライド</li> <li>・コーチング (自分たちでの声掛け、指示の声)</li> </ul>		
20:10	【GAME】8対8 (人数により調整)						
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散						
<p>選手  人の動き -----&gt; ボールの動き ———&gt; 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 (声を出そう)		
Training① ハンドパスゲーム4対4+ターゲット		
Training② スライド 4vs4		
Game		

次月の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....