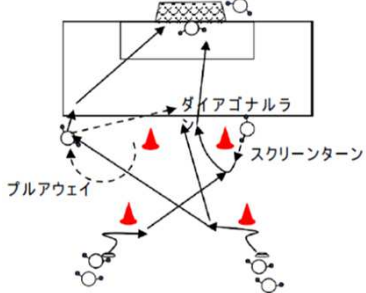
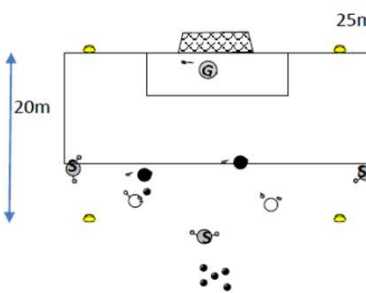




テーマ	フィニッシュ①	日時	2022年 9月 8日 (木) 19:00 ~ 21:00				
	ゴールを奪う	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一	
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、以前実施したパス&コントロール(ターン)、1対1					<パス&コントロール、1対1> 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	
19:25	【Training①】 シュートドリル 					オーガナイズ (1) 大きさ: ゴール前 (2) 用具: ボール, マーカー, ビス, 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・ブルーアウェイ・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) ※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	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
19:50	【Training②】 2対2+3サーバー シュートゲーム 					オーガナイズ (1) 大きさ: 20 x 25m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス, 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1度押し上げて攻守交替 ※サーバーも含めてオフサイドあり(ペナルティエリアライン) ※シュートをGKが捕ったときは、サーバーにパスで攻守交替 【発展】 ・3対3+サーバー+GK	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
20:15	【GAME】 5対5+GK (シュートゲーム、ダブルボックス)						
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

.....

.....

.....