



テーマ	ゴール前の攻防	日時	2022年 9月 15日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当	小作
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ					<ol style="list-style-type: none"> リフティング到達レベルチェック 多彩なリフティング 積極的なプレス グループでボールを奪う 声の大きさ、声かけの質 	
19:05	【Warming UP】 <ul style="list-style-type: none"> リフティング - 交互、逆脚、インサイド、アウトサイド、ヘディング、後ろ向き移動 ※ 交互リフティングが40mできない選手はトレーニングに参加できない ボール蹴り出しゲーム - チーム対抗すべて蹴り出す時間で勝負 						
19:25	【Training①-1】 ゴール前の1対1 攻撃は4か所からスタート、コーチからボールを出す パスを受けた選手が攻撃者、守備は直前に攻撃した選手がすぐに入る					<ol style="list-style-type: none"> ゴールへの執着心 身体をはったディフェンス 素早い攻守の切り替え 攻撃の工夫 声の大きさ、声かけの質 	
	【Training①-2】 ゴール前の2対2 攻撃は4か所からスタート、コーチからボールを出す パスを受けた選手と呼ばれた選手が攻撃者、守備は直前に攻撃した2名の選					<ol style="list-style-type: none"> ゴールへの執着心 身体をはったディフェンス 素早い攻守の切り替え 攻撃の工夫 声の大きさ、声かけの質 	
19:55	【Training②】 4対4 ゴール横から配球してスタート アウトボールは全てサーバーから出す シュートで終わった場合は、ゴールイン問わずマイボールでスタート					[Offence] <ol style="list-style-type: none"> シュートの執着心、意識 ポジショニング マークを外す リバウンド [Defence & GoalKeeper] <ol style="list-style-type: none"> プレッシング シュートブロック GKとFPの連携 	
20:15	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)						
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 絵や図も使って説明しましょう

トレーニングメニュー	評価	コメント
トレーニングメニューから2つ選ぶ		
トレーニング⇒GAMEで出せたこと		

今後の目標

何にポイントをおいて取り組むか、目標を設定しましょう

.....

.....