



テーマ	フィニッシュ②	日時	2022年 10月 6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	<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。 ※リフティングが終了次第、パス&コントロール(ターン)、1対1+シュート</p>				<p><ロングキック、連続での1対1></p> <p>1. 観る (ゴール、GK) 2. ボールをしっかりとらえる 3. パス&コントロールの質 (ボールの置き所) 4. コントロールからシュートをはやく</p>	
19:25	<p>【Training①】シュートドリル</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: ゴール前 (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, 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・ブルアウェイ・ダイアゴナルからのシュート (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)</p> <p>※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</p>				<p>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</p>	
19:50	<p>【Training②】3対3+サーバー シュートゲーム</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 25 x 29 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, 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</p>				<p>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</p>	
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+シュート		
Training シュートドリル 3対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

.....

.....

.....