



テーマ	フィニッシュ②	日時	2022年 10月 20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</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&amp;コントロール(ターン)、1対1+シュート</p>				<p>&lt;ロングキック、連続での1対1&gt;</p> <p>1. 観る (ゴール、GK)</p> <p>2. ボールをしっかりとらえる</p> <p>3. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置き所)</p> <p>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</p> <p>(1) 大きさ: ゴール前</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブルからコーンをかわしてシュート</li> <li>・スクリーンターン・ブルアウェイ・ダイアゴナルランからのシュート</li> <li>・(アクションでボールを引き出してからのシュート)</li> <li>・クロスからのシュート (OF2名、ニア&amp;ファー)</li> </ul> <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</p> <p>2. シュートチャンスを逃さない</p> <p>3. 正確なシュート</p> <p>4. 状況に合わせて両足を使いわけ</p> <p>5. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置き所)</p> <p>6. 動きだしのタイミング</p> <p>7. コントロールからシュートをはやく</p> <p>8. コミュニケーション</p> <p>9. リバウンドの意識</p>	
19:40	<p>【Training②】3対3+サーバー シュートゲーム</p> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 25 x 29 m</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃側はゴールを目指す</li> <li>・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</li> <li>※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)</li> <li>※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</li> </ul>				<p>1. 観る: ゴール、ボール、味方、相手、スペース</p> <p>2. シュートチャンスを逃さない</p> <p>3. 正確なシュート</p> <p>4. 状況に合わせて両足を使いわけ</p> <p>5. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置き所)</p> <p>6. 動きだしのタイミング</p> <p>7. コントロールからシュートをはやく</p> <p>8. コミュニケーション</p> <p>9. リバウンドの意識</p>	
20:00	【GAME】 7対7+GK (目黒招待選抜メンバーの確認、選考含む)					
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