



テーマ	ポゼッション	日時	2022年 10月 27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) ※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</li> </ul> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15 x 15m (2) 方法 ①スクエアでのパス&amp;コントロール 受ける選手はコーンから離れてボールを受ける ②サイドから受けたらコーンの外側にコントロール後縦パス入れる。受けたらサイドの選手に落としてワンツ→縦パスを入れる ③サイドから受けたらコーンの外側にコントロール後サイドの選手とワンツ→縦パスを入れる</p>					<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>	
19:30	<p>【Training①】 3vs3+2サーバー</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 16 x 12m (2) 方法 ・中央でセパレート ・ボールサイドで2vs2 ・セパレートはパスかドリブルで通過可能 ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きながらのパス&amp;コントロール</li> <li>・ポジショニングとサポートの動き</li> <li>・ボール状況、味方の把握</li> <li>・タイミング</li> </ul>	
19:50	<p>【Training②】 4vs4+1ターゲット+1サーバー 4ゴール</p> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 18 x 25m (2) 方法 ・ターゲットに当ててからドリブル通過&amp;コーン間をドリブル通過 ・サーバーはライン上を自由に動ける ・ターゲットはマーカー間のみ動ける ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替とターゲット⇄サーバーの役割が変わる</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールへの意識</li> <li>・ポジショニングとサポートの動き</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・攻守の切り替え</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		
Training① 3vs3+2サーバー		
Training② 4vs4+1ターゲット+1サーバー 4ゴール		
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

.....

.....

.....