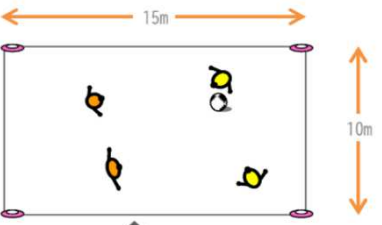
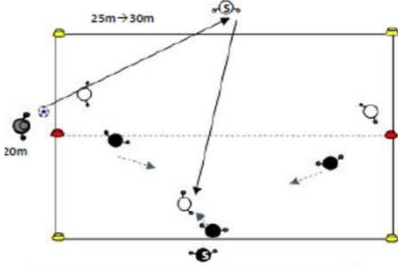




テーマ	ボールを奪う	日時	2022年 11月 10日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【チャレンジ&カバー】①	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu			Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える		
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、パス&amp;コントロール、1対1</p>			<p>&lt;パス&amp;コントロール、1対1&gt;</p> <p>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</p>		
19:25	<p>【Training①】 2対2</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 10 m x 15 m, (2) 用具: ボール, コーン, ビブス (3) 方法: ・2対2のラインゴール ・コーチからの配球から相手側ラインゴールをドリブルで突破する。 ・DFは2名でボールを奪いに行く。</p>			<p>1. 第1DFの判断※チャレンジの優先順位 2. 第2DFの、第1DFの状況に応じた判断 3. チャレンジ&amp;カバー 4. 攻守の切り替え</p>		
19:50	<p>【Training②】 3対3+サーバー</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 20 m x 25 m ⇒ 30 m, (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン (3) 方法: ・サーバーからスタート、ライン突破 ・マンツーマンDFから開始 (マークの受け渡しはOK) ・以下の順でサーバーへのルール ①サーバーへバックパスなし ②サーバーへの直接リターンなし ③サーバーはダイレクトプレーのみ ④バックパス、リターンパスOK ⑤サイズを30m幅に広げる</p>			<p>1. ボールを奪いに行く意識 2. 相手の自由を奪う 3. 粘り強い対応 (ステップワーク) 4. ボール状況で予測 5. チャレンジ&amp;カバー 6. 攻守の切り替え</p>		
20:15	【GAME】 5対5+GK ハーフコートで2面ゲーム					
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 2対2 3対3+サーバー		
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

.....

.....

.....