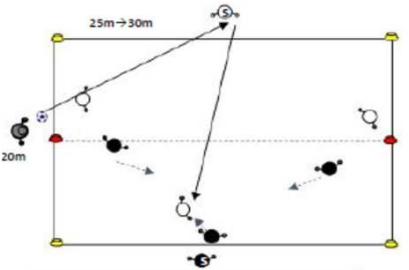
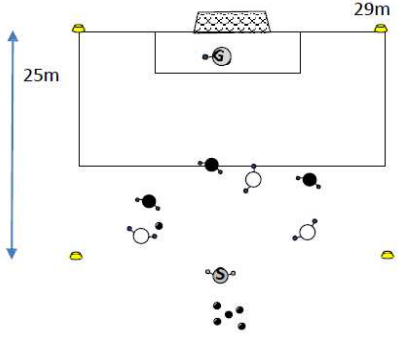




テーマ	ボールを奪う	日時	2022年 12月 1日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	【チャレンジ&カバー】②	会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu			Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える		
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、前回実施した2対2 ライン突破</p>			<p><2対2></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&カバー 4. 攻守の切り替え</p>		
19:25	<p>【Training①】 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。 サーバーも突破を防ぐ。 ・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&カバー 6. 攻守の切り替え</p>		
19:45	<p>【Training②】 3対3+サーバー+GK 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 ※サーバーを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><守備></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&カバー 6. 攻守の切り替え</p> <p><攻撃></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 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 2対2		
Training 3対3+サーバー 3対3+サーバー+GK		
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

.....

.....

.....