



テーマ	攻防	日時	2022年 12月 15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					<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>	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互で40m) <b>※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</b>						
19:20	【Training①】 2vs1+GK 					<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートの意識</li> <li>・ボールを奪う、前進されない</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（相手）の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>	
	オーガナイズ (1) 大きさ：30 x 35m (2) 方法 ・ゴール脇からドリブルイン ・交互に行い、シュートを打たなかった選手がDFになる ・ボールを奪う、GKがキャッチしたら繋いで攻守交替						
	【Training①-2】 4vs3+GK+クロス 					<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートの意識 (クロスに合わせる)</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（相手）の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>	
	オーガナイズ (1) 大きさ：30 x 40m (2) 方法 ・①③フッターからのクロス ・②コーチからの配球 ・①⇒③を連続で行う						
19:55	【Training②】 6vs6+1S+GK 					<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃：ゴールへの意識</li> <li>・守備：ボールを奪って前進</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（相手）の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul>	
	オーガナイズ (1) 大きさ：40 x 40m (2) 方法 ・攻撃側はゴールを目指す ・守備側はコーン通過を狙う ・タッチラインから出たらスローイン ・ゴールラインから出たらコーナーキック ・ゴールキックからの再開						
20:15	【GAME】8対8 (人数により調整)						
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		
Training① ①2vs1+GK ②4vs3+GK+クロス		
Training② 6vs6+1S+GK		
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

.....

.....

.....