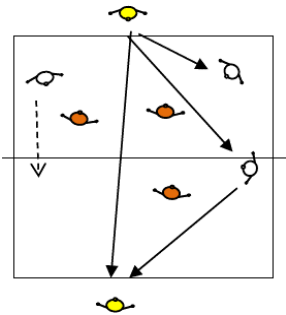
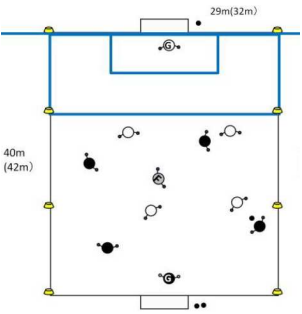




テーマ	自陣・中盤での攻撃 ポゼッション②	日時	2023年 1月 12日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	<p>【Warming UP】</p> <p>● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、パス&コントロール (ターン)</p>				<p>1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える</p>	
19:25	<p>【Training①】 3対3+2サーバー</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 16 m X 12 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス (3) 方法: ・中央でセパレート ・ボールサイドで2対2 ・セパレートはパスで通過可能 ・ボールを奪ったら、サーバーにつないで攻守交替</p>				<p>1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 動きながらのパス、コントロールの質 3. 動き出しのタイミング 4. サポートのポジション (幅、深さ) 5. 攻守の切り替え</p>	
19:45	<p>【Training②】 4対4+1フリーマン+GK ⇒ 5対5 東村山招待のメンバー選考兼ねる</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 40 m x 32m, ゴール幅5m (2) 用具: ボール, マーカー, ビス, コーン (3) 方法: ・コーンゴールのハーフコートゲーム ・フリーマンは2タッチアンダー、シュートなし ・オフサイドあり</p>				<p>1. 良い準備 (観る、観ておく) 2. 攻撃の優先順位 3. 動きながらのパス、コントロールの質 4. 動き出しのタイミング 5. サポートのポジション (幅、深さ) 6. 攻守の切り替え</p>	
20:15	<p>【GAME】 7対7+GK 東村山招待のメンバー選考兼ねる</p>					
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 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(ターン)		
Training 3対3+2サーバー 4対4+1フリーマン ⇒ 5対5		
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

.....

.....

.....