



|       |   |    |                            |    |     |   |      |
|-------|---|----|----------------------------|----|-----|---|------|
| テーマ   | ポゼッション  | 日時 | 2022年3月2日(木) 19:00 ~ 21:00 |    |     |   |      |
|       |   | 会場 | 稲城市立第五中学校                  | 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 (交互で40m)</li> <li>● パス&amp;コントロール</li> </ul> <p>オーガナイズ<br/>(1) 大きさ: 15 x 15m<br/>(2) 方法<br/>①スクエアでのパス&amp;コントロール<br/>受ける選手はコーンから離れてボールを受ける<br/>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<br/>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>   |      |
| 19:20 | <p>【Training①】 3vs3+2サーバー</p> <p>オーガナイズ<br/>(1) 大きさ: 16 x 12m<br/>(2) 方法<br/>・中央でセパレート<br/>・ボールサイドで2vs2<br/>・セパレートはパスかドリブルで通過可能<br/>・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>・ポジショニングとサポートの動き (体の向き、選手間の距離)</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> <li>・ボールを受ける気持ち</li> </ul>                    |      |
| 19:35 | <p>【Training②】 5vs5+GK</p> <p>オーガナイズ<br/>(1) 大きさ: 25 x 30m<br/>(2) 方法<br/>・ボールを保持してゴールを目指す<br/>・両サイドのコーンゴールはドリブル通過</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 (体の向き、選手間の距離)</li> <li>・ボールの状況、味方の把握</li> <li>・攻守の切り替え</li> <li>・ボールを積極的に受ける</li> </ul> |      |
| 19:50 | 【GAME】 11対11 (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<br>リフティング<br>パス&コントロール |    |      |
| Training①<br>3vs3+2サーバー     |    |      |
| Training②<br>5vs5+GK        |    |      |
| Game                        |    |      |

多摩招待に向けての目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....

.....