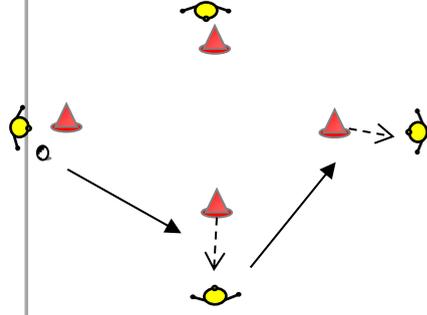
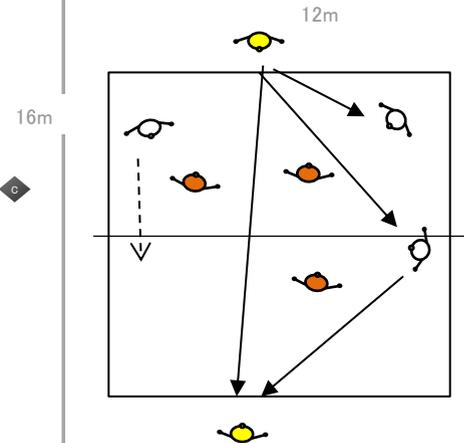
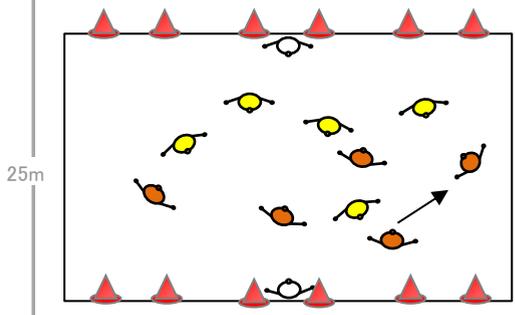




テーマ	ポゼッション	日時	2022年 3月 9日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	稲城市立第五中学校	学年	U12	担当	瀬尾充弘
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					<ul style="list-style-type: none"> ・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要なスキルであることを伝える 	
19:05	<p>【Warming UP】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リフティング (交互で40m) ● パス&コントロール  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 15 x 15m</p> <p>(2) 方法</p> <p>①スクエアでのパス&コントロール 受ける選手はコーンから離れてボールを受ける</p> <p>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</p> <p>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> </div>						<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのパス&コントロール ・ポジショニングとサポートの動き ・ボール状況、味方の把握 ・タイミング ・パススピード
19:20	<p>【Training①】 3vs3+2サーバー</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 16 x 12m</p> <p>(2) 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中央でセパレート ・ボールサイドで2vs2 ・セパレートはパスかドリブルで通過可能 ・ボールを奪ったらサーバーに繋いで攻守交替 </div>					<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ボールの状況、味方の把握 ・攻守の切り替え ・ボールを受ける気持ち 	
19:35	<p>【Training②】 5vs5+GK</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 25 x 30m</p> <p>(2) 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを保持してゴールを目指す ・両サイドのコーンゴールはドリブル通過 </div>						<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールへの意識 ・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) ・ボールの状況、味方の把握 ・攻守の切り替え ・ボールを積極的に受ける
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 リフティング パス&コントロール		
Training① 3vs3+2サーバー		
Training② 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

.....

.....

.....