



テーマ	ゴール前の攻防②	日時	2023年 3月 9日 (木) 19:00 ~ 21:00			
	ゴールを奪う / 守る	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</p> <p>※交互40m移動を最低限の目標と設定する。</p> <p>※リフティングが終了次第、パス&amp;コントロール(ターン)、1対1+シュート</p>				<p>&lt;パス&amp;コントロール (ターン)、1対1+シュート&gt;</p> <p>1. 観る (ゴール、GK、背後)</p> <p>2. 動き出しのタイミング</p> <p>3. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置き所)</p> <p>4. 粘り強い守備、シュートで終わる攻撃</p>	
19:25	<p>【Training①】シュートドリル</p> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: ゴール前</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブルからコーンをかわしてシュート</li> <li>・スクリーンターン・ブルアウェイ・ダイアゴナルランからのシュート (アクションでボールを引き出してからのシュート)</li> <li>・クロスからのシュート (OF2名、ニア&amp;ファー)</li> </ul> <p>※4隅やコースをしっかりと狙うこと、コントロールからシュートまでを早く、正確に行うこと</p>				<p>1. 観る: ゴール、ボール、味方、相手、スペース</p> <p>2. コントロールからシュートを早く</p> <p>3. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置き所)</p> <p>4. 動き出しのタイミング (マークを外す)</p> <p>5. リバウンドの意識</p>	
19:40	<p>【Training②】3対3+サーバー シュートゲーム</p> <p>オーガナイズ</p> <p>(1) 大きさ: 25 x 29 m</p> <p>(2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン</p> <p>(3) 方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃側はゴールを目指す</li> <li>・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</li> </ul> <p>※サーバーも含めてオフサイドあり (ペナルティエリアイン)</p> <p>※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>1. 観る: ゴール、ボール、味方、相手、スペース</p> <p>2. シュートチャンスを逃さない</p> <p>3. パス&amp;コントロールの質 (ボールの置き所)</p> <p>4. 動き出しのタイミング (マークを外す)</p> <p>5. コミュニケーション (声やアイコンタクト、アクション)</p>	
20:00	<p>【GAME】 5対5+GK</p> <p>ダブルボックスでのシュートゲーム</p>					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					
<p>選手  人の動き - - - - -&gt; ボールの動き   ボール  コーン/マーカー    コーチ </p>						

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、1対1+シュート		
Training シュートドリル 3対3+サーバー シュートゲーム		
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

.....

.....

.....