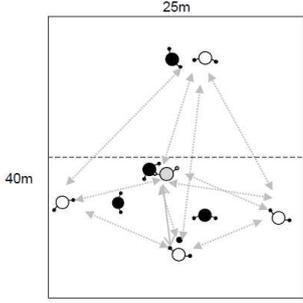
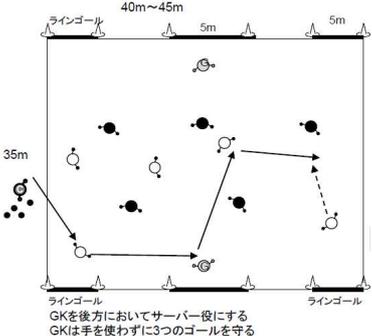




テーマ	自陣・中盤の攻撃 ビルドアップ	日時	2023年 3月 16日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 本間正一
Time	Menu			Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える		
19:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、パス&コントロール (ダイヤモンド)			<パス&コントロール (ダイヤモンド)> 1. 観る (遠くから近く、スペース、タイミング) 2. 動き出しのタイミング 3. パス&コントロールの質 (ボールの置き所)		
19:25	【Training①】 4対4+1フリーマン ポゼッションゲーム  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 40 m X 25 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン (3) 方法: ・ハーフコートで3対3+1フリーマンでのポゼッションゲーム。 ・逆コートにパスが入ったら、各グループ1人ずつ残し コートを移動して攻守のサポート ・守備側が相手ボールを奪ったら攻守交替する オプション: </div>			1. 優先順位 (トップ, ボランチ) 2. サポートの質 (幅、厚み) 3. 動きながらのパス&コントロールの質 4. 動きだしのタイミング (マークを外す) 5. 攻守の切り替え		
19:40	【Training②】 5対5+2サーバー (2GK)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オーガナイズ (1) 大きさ: 35 x 40~45 m (2) 用具: ボール, マーカー, ビブス, コーン (3) 方法: ・両サイドのゴールはラインゴール ・中央のゴールはシュートで得点 ※GKは3つゴールを守る 留意点 ・全員が関わり、プレーのイメージを共有する ・GKのポジションが重ならないようにする (GKが極力高いポジションでプレーできるように) </div>			1. 優先順位 (トップ, ボランチ) 2. サポートの質 (幅、厚み) 3. 動きながらのパス&コントロールの質 4. 動きだしのタイミング (マークを外す) 5. 攻守の切り替え		
20:10	【GAME】 7対7+GK					
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 (ダイヤモンド)		
Training 4対4+1フリーマン ポゼッションゲーム 5対5+2サーバー (2GK)		
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
