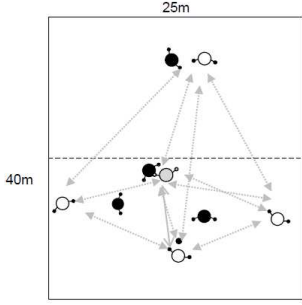




テーマ	自陣・中盤の攻撃 ビルドアップ	日時	2023年 3月 23日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu			Key Point		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス			1. リフティング基本レベルチェック 2. 練習参加に必要なスキルであることを伝える		
19:05	【Warming UP】 ● リフティング - 交互、逆足、インサイド、アウトサイド ※交互40m移動を最低限の目標と設定する。 ※リフティングが終了次第、パス&コントロール (ダイヤモンド)			<パス&コントロール (ダイヤモンド)> 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撃のサポート ・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. 動き出しのタイミング (マークを外す) 5. 攻守の切り替え		
19:40	【GAME】 7対7+GK ※U11町田招待の選手選考を兼ねる			今までに実施してきたトレーニングを振り返り、 室の高いゲームを追求する。 攻守に渡る高い強度と、その中での技術の発揮		
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		
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

.....

.....

.....