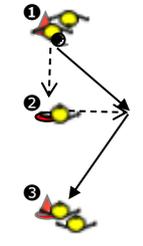
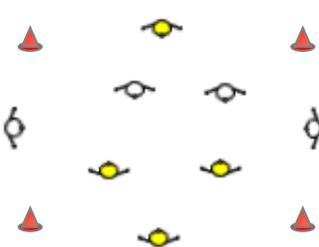
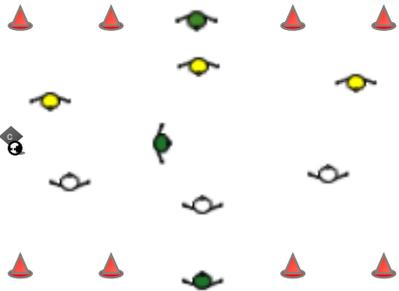




テーマ	ポゼッション	日時	2024年5月23日(木) 19:00~21:00				
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当	浅倉 栄仁

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】 バス&コントロール</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: マーカー間8m (2) 方法 ① ②の選手は、左右どちらかに移動する ② ①~②の選手にパス ③ ②~③の選手にパス ④ ③~②~①と同じことを繰り返す (発展) ・ワンツー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのバス&コントロールの質 ・体の向き ・観る (ボール、味方) ・パススピード ・タイミング ・ファーストタッチ
19:20	<p>【Training①】 2vs2 + 2サーバー</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 10m x 10m (2) 方法 ① 同じ色の味方でボールを保持しながら、同色のサーバーにパスを出す。 ② サーバーにパスを出したら、反対のサーバーを狙う。 ③ ボールを奪ったら、攻守交代 (発展) ・サーバーからサーバーへのパスOK ・サーバーにパスを出したら、入れ替わる ※守備はどんだんボールを奪いに行く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのバス&コントロールの質 ・ポジショニング(幅、体の向き) ・ボールを失わない ・サポートの質 (パス後の関わり方) ・観る (ボール、味方、相手、スペース) ・動き出しのタイミング ・ピッチを広く使う
19:45	<p>【Training②】 3vs3 + 1フリーマン + 2サーバー</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m x 24m (2) 方法 ① コーチからの配球でスタート ② コーン間をドリブル突破 ③ サーバーにパスを出したら反対のサーバーを狙う ④ ボールを奪ったら攻守交代</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きながらのバス&コントロールの質 ・ポジショニング(幅、体の向き) ・ボールを失わない ・サポートの質 (パス後の関わり方) ・観る (ボール、味方、相手、スペース) ・動き出しのタイミング ・ピッチを広く使う
20:10	<p>リフティング (10分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る</p> <p>【GAME】 ハーフコートゲーム (参加人数により調整)</p>	
20:40	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 バス&コントロール		
Training① 2vs2 + 2サーバー		
Training② 3vs3 + 1フリーマン + 2サーバー		
Game & リフティング		

次回の目標	これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう