



テーマ	守備② (チャレンジ&カバー、守備の構築)	日時	2024年 7月 11日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	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					
19:05	【Warming UP】ハンドバスゲーム4対4+ターゲット (参加人数で調整)					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 18 x 18m (2) 方法 ・4体4のマンツーマン グリッド内でハンドバスでボールを保持 ターゲットへパスをする ・インターセプト、ボール保持者に両手でタッチ ボールを奪ったら攻守交替 ・同じターゲットは連続で使えない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う意識</li> <li>・ボール状況、味方の把握</li> <li>・パスを呼ぶコーチング</li> <li>・仲間の声を聴く</li> <li>・同一視</li> </ul>			
19:20	【Training①】2vs2+2サーバー					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 20m x 15m (2) 方法 ① 攻撃はライン突破 ② 守備はボールを奪ったら攻守交替 【発展】 ・サーバー 1タッチ ・横幅を20mに変更	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う意識</li> <li>・突破されないコース、パスコースを意識して守る</li> <li>・ボールの移動中に寄せる、インターセプトを狙う</li> <li>・同一視、カバー &amp; スライド</li> <li>・切り替え</li> </ul>			
19:50	【Training②】2vs2+2vs2+GP					
		オーガナイズ (1) 大きさ: 40 x 25m (2) 方法 ① フロントコートにボールが入った時に守備者1人入って良い ② 攻撃側も1人入って良い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う意識</li> <li>・突破されないコース、パスコースを意識して守る</li> <li>・ボールの移動中に寄せる、インターセプトを狙う</li> <li>・チャレンジ&amp;カバー</li> <li>・ゴールを守る</li> <li>・切り替え</li> </ul>			
20:05	● リフティング (絶対交互で40m) ※リフティングができない選手はトレーニングに参加できない!				<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティング基本レベルチェック</li> <li>・GAME参加に必要なスキルであることを伝える</li> </ul>	
20:15	【GAME】5対5 ハーフコートゲーム (2面 人数によって調整)					
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散					
<p>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 </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 ハンドバスゲーム4対4+ターゲット		
Training① 2vs2+2サーバー		
Training② 2vs2+2vs2+GP		
リフティング Game		

次月の目標 これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

.....

.....