



テーマ	攻守の切り替え③ (ボールを奪われた後の切り替え)	日時	2024年9月26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	【Warming UP】4vs2 ロンド						
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×8m (2) 方法 ①2チームはオフェンス、残りの1チームはディフェンス ②守備は、ボールを奪ったら味方orオフェンスチームにボールを繋ぐ ③ボールを繋ぐまで攻守交代できない。 ④外のミスは交代可能</p> <p>(発展) ・同じ色の選手にはパスを出せない。 ・タッチ制限</p>				<p>・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールの回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・ボールへのアプローチ(1stDF/どんでん奪いに行く)</p>	
19:20	【Training①】4vs2+2						
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×24m(8m×12m) (2) 方法 ①攻撃は守備にボールを奪われないように片方のエリアでボールキープ(ポゼッション)をする。 ②守備はボールを奪い反対エリアにいる味方にパスを目指す ③反対エリアの味方にパスが繋がったら、それぞれのチームから2人ずつ反対エリアに移動し攻守を入れ替えて同じことを続ける ④グリッド外にボールが出たら、相手チームの攻撃から再開</p> <p>(3) 重点 ①攻撃はボールを奪われたら、素早く回収 ②守備はボールを奪ったら、素早く反対エリアにパスを繋ぐ</p>				<p>・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールの回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・ボールへのアプローチ(1stDF/どんでん奪いに行く)</p>	
19:45	【Training②】5vs5+1F+2GP						
		<p>オーガナイズ (1) 大きさ: ハーフコート (2) 方法 ①コーチからGPへの配球でスタート ②攻撃チームは、フリーマンとGP2人とともにポゼッションを行う。パス20本繋いだら1ポイント ③守備はボールを奪ったら、どちらかのゴールにシュート。得点を決めたら3ポイント。コート外に出したら1ポイント</p> <p>(3) ①攻撃はボールを奪われたら、素早く回収 ②守備はボールを奪ったら、素早くゴールを目指す</p>				<p>・攻守の切り替え ・ボールを奪われた後、素早くボールの回収 ・ボールを奪った後の1stプレーを大事にする ・ボールへのアプローチ(1stDF/どんでん奪いに行く)</p>	
20:05	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						
20:15	【GAME】8人制 10分×2本 (参加人数により調整)						
20:40	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 4vs2 ロンド		
Training① 4vs4+2		
Training② 5vs5+1F+2GP		
リフティング & Game		

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

.....

.....

.....