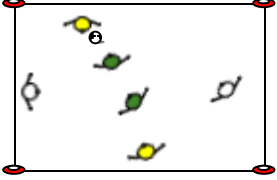
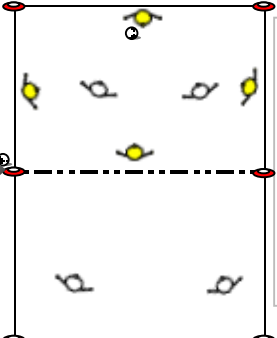
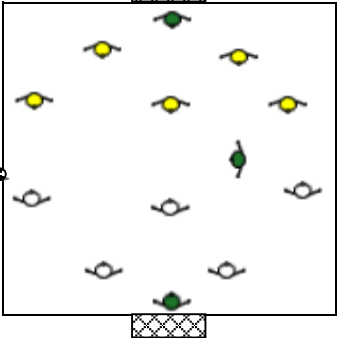




テーマ	攻守の切り替え④ (ボールを奪われた後の切り替え)	日時	2024年10月10日(木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当 浅倉 栄仁

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】 4vs2 ロンド</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 8m×8m (2) 方法 ① 2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> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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> </div>
19:20	<p>【Training①】 4vs2 + 2</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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> </div>
19:45	<p>【Training②】 5vs5 + 1F + 2 GP</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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> </div>
20:05	<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>	
20:15	<p>【GAME】 8人制 10分×2本 (参加人数により調整)</p>	
20:40	<p>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

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(よくてきた)) 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		