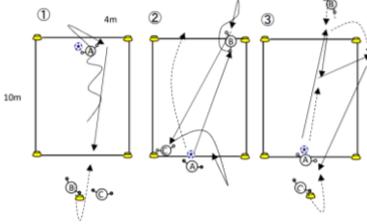
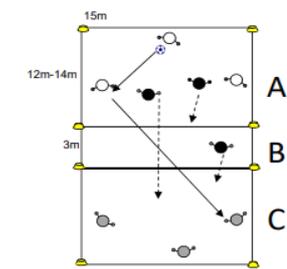
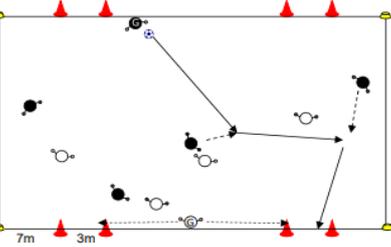




テーマ	動きながらのテクニック	日時	2024年 9月 19日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
Time	Menu			Key Point		
19:00	集合・出欠確認・あいさつ					
19:05	【Warming UP】パス&コントロール  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 10m x 4m マーカー-5m (2) 用具: ボール、マーカー (3) 方法 ①Aは反対側のラインまでドリブル ライン上でターンして②へパス、③は動きながらライン上で受ける ②AはBへパスしてBのいるラインへ移動 Bはライン上で受けてターン、グリッドの外でターンして Cはターンして繰り返す ③Aは反対側のライン上のBへパス。</p>					
19:25	【Training①】2対1+2対1  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 15m x 14m 3m (2) 用具: ボール・コーン・マーカー (3) 方法 1. 3色に分かれてグリッドに3人 2. 攻撃はボールを保持しながらA⇄Cへパス交換 3. 守備はボールがあるゾーンに2人、中央に1人 4. ボールを奪ったら反対側のゾーンにつないで攻守交替</p>			<ul style="list-style-type: none"> 良い準備 (体の向き・観ておく) 動きながらのパス、コントロールの質 動き出しのタイミング 		
19:45	【Training②】4対4+サーバー (GK) 4ゴール  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 30m x 25m (2) 用具: ボール、コーン、マーカー (3) 方法 1. コーンゴールはシュートでも得点 2. サーバーはライン上で守備をして良い</p>			<ol style="list-style-type: none"> 良い準備 (体の向き・観る) 攻撃の優先順位 動きながらのパス&コントロールの質 ドリブル、ターンの質 動き出しのタイミング 		
20:05	リフティング (5分) 左右交互40M ※できた人からゲームに入る					
20:15	【GAME】 ゲーム (人数によって調整)					
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 パス&コントロール		
Training① 6対3		
Training② 4対4+GK		
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

.....

.....

.....