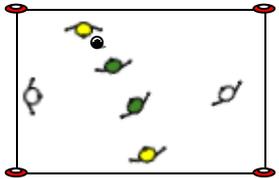
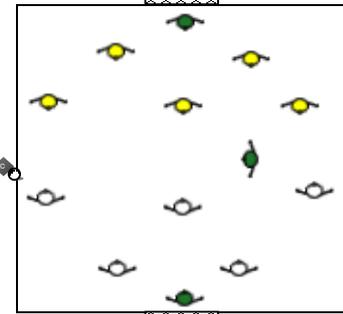
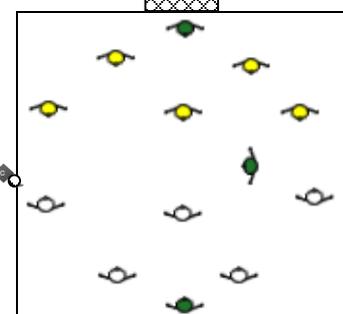
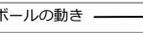




テーマ	攻守の切り替え⑤	日時	2024年10月24日(木) 19:00~21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U11	担当
Time	Menu		Key Point			
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	【Warming UP】4vs2 ロンド	 <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 7m×7m (2) 方法 ① 2チームはオフェンス、残りの1チームはディフェンス ② 守備は、ボールを奪ったら味方orオフェンスチームにボールを繋ぐ ③ ボールを繋ぐまで攻守交代できない。 ④ 外のミスは交代可能</p> <p>(発展) ・同じ色の選手にはパスを出せない。 ・タッチ制限</p>	<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】4vs4 + 1F + 2 GP	 <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) 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>			
19:45	【Training②】4vs4(5vs5) + 1F + 2 GP	 <p>オーガナイズ (1) 大きさ: ハーフコート (2) 方法 ① 攻撃方向を決める ② コーチからGPへの配球でスタート ③ 攻撃はゴールを目指す(シュート) ④ 守備はボールを奪ったら攻守を切り替えて、ゴールを目指す ⑤ ボールが外に出たり、ゴールしたらコーチからの配球でリスタート</p> <p>(3) 重点 ① 攻撃はゴールを目指しながら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) ・ボールを奪った後の素早い攻撃</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					

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 4vs2 ロンド		
Training① 4vs4 + 1F + 2GP		
Training② 4vs4(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