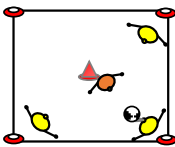
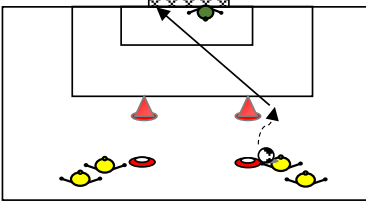
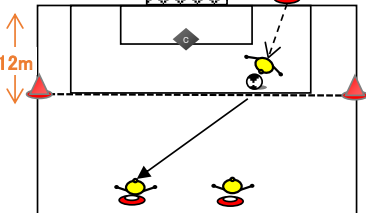




テーマ	ゴールを奪う	日時	2024年11月7日 18:30~20:30			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当

Time	Menu	Key Point																														
18:30	集合・出欠確認・あいさつ ※ゴールなどグラウンド準備																															
18:40	<p>【Warming UP】① 3対1</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 10 x 10m (2) 方法 攻撃はボールを保持しながらコーンに当てる 守備はコーンに当てられないようにする 守備はボールを奪ってグリッドの外に出たら交代</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール (コーン) を常に狙う ・良い準備 (体の向き) 																														
19:00	<p>【Warming UP】② シュートドリル①②</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: ゴール前 (2) 用具: ボール、マーカー、コーン (3) 方法 ①コーンまでドリブルし交わしてシュート ②手で投げたボールをヘディングでリターンしてボレーシュート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールへの意識 (チャンスを逃さない) ・ボールをしっかりとらえる ・4スミへ強いシュート 																														
19:00	<p>【Training①】 2対1</p>  <p>オーガナイズ (1) 大きさ: 20m x 20m (2) 用具: ボール・コーン・マーカー (3) 方法 1. DFから球出し。ドリブルパス 2. 素早くゴールを目指す ※DFはゴールを守る (打たせない) ※ボールを奪ったらコーチへパス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートチャンスを逃さない ・4スミへ強いシュート ・観る (ゴール・味方・相手) ・動き出しのタイミング (サポートの質) 																														
19:15	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																															
19:20	<p>GAME</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>開始</th> <th>終了</th> <th colspan="2">対戦</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>19:20</td> <td>19:27</td> <td>選考会選手</td> <td>— 現稲トレA</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>19:30</td> <td>19:37</td> <td>選考会選手</td> <td>— 現稲トレB</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>19:40</td> <td>19:47</td> <td>選考会選手</td> <td>— 現稲トレA</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>19:50</td> <td>19:57</td> <td>選考会選手</td> <td>— 現稲トレB</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>20:00</td> <td>20:07</td> <td>選考会選手</td> <td>— 現稲トレA</td> </tr> </tbody> </table> <p>※稲トレABのチーム分けは当日にお知らせします。</p>	No	開始	終了	対戦		1	19:20	19:27	選考会選手	— 現稲トレA	2	19:30	19:37	選考会選手	— 現稲トレB	3	19:40	19:47	選考会選手	— 現稲トレA	4	19:50	19:57	選考会選手	— 現稲トレB	5	20:00	20:07	選考会選手	— 現稲トレA	
No	開始	終了	対戦																													
1	19:20	19:27	選考会選手	— 現稲トレA																												
2	19:30	19:37	選考会選手	— 現稲トレB																												
3	19:40	19:47	選考会選手	— 現稲トレA																												
4	19:50	19:57	選考会選手	— 現稲トレB																												
5	20:00	20:07	選考会選手	— 現稲トレA																												
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 (よかったです)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP シュートドリル①②		
Training① 2対1		
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

.....

.....

.....