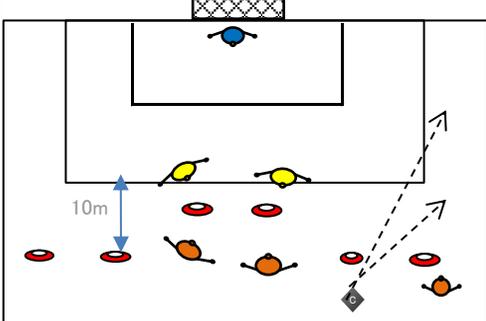
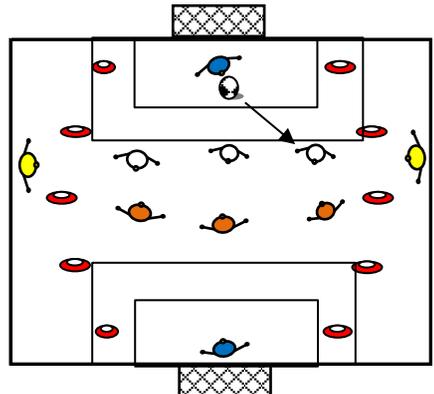




テーマ	ゴールを奪う② (ゴール前の攻防、クロスに対応)	日時	2025年 1月 9日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当
Time	Menu				Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					
19:05	【W-up】 ●パス&コントロール 2人一組でのパス交換→距離を伸ばしていく					
19:20	【Training①】 2vs2 				方法 ①コーチからの配給でクロス 1 攻撃は入れ替わりなし、守備はマンツーマン 2 攻撃は入れ替わりあり、守備は受け渡しあり	
19:40	【Training②】 3vs3+2S+2GK 				オーガナイズ (1) 大きさ: 35 x 35m (2) 方法 GKからスタート シュートを決めたら守備側は交代 ①攻撃側はサイドを使いながらゴールを奪う ②守備が奪ったら攻守交替	
20:00	●リフティング (絶対交互で40m) ※リフティングができない選手はGAMEに参加できない				・リフティング基本レベルチェック ・練習参加に必要なスキルであることを伝える	
20:10	【GAME】 8対8 (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 2vs2		
Training② 3vs3+2S+2GK		
リフティング Game		

次回への目標	これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう