

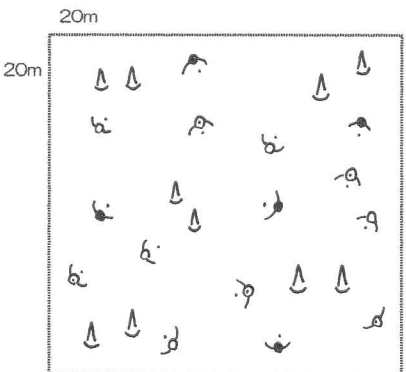
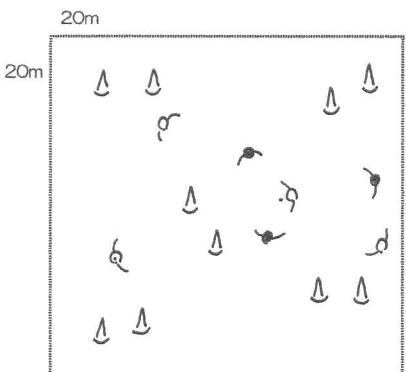
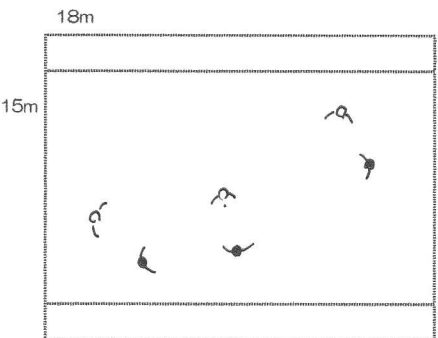
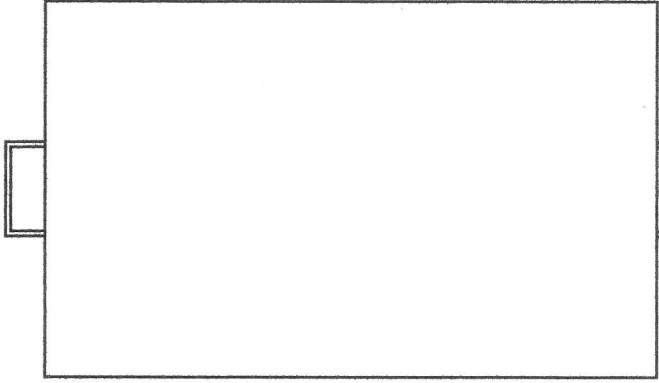
2016.14BTC U-11 第1回 練習会 指導計画案

実施日：2016 年 4 月 23 日（土）

会場：小平中央公園グラウンド

テーマ：ボールフィーリング&ドリブル

指導方法

| | |
|--|--|
| <p>W-up 様々なドリブル</p>  <p>(1) 大きさ：20m×20m (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス (3) 方法：ピブスで3グループに分ける。 ①様々なドリブルで多くマーカー間を通る&4角を回る。 ②1グループが鬼となる。鬼にタッチされないように多くマーカー間を通る&4角を回る。鬼にタッチされたらその場でボールタッチ。</p> | <p>Tr.1 3 on 3 + F (5ゴール)</p>  <p>(1) 大きさ：20m×20m (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス (3) 方法：制限時間内でマーカー間突破の回数を競う。フリーマンは常にOFの味方。</p> |
| <p>Tr.2 3 on 3 (ラインゴール)</p>  <p>(1) 大きさ：18m×15m (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス (3) 方法：コーチから配球。ライン突破を狙う。</p> <p>【留意点】 積極的なしかけを促す、観る中でドリブルorパスの判断を引き出す、守備への働きかけ（守備の強化）</p> | <p>Game 8人制</p>  <p>(1) 大きさ：U-12ピッチ (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス (3) 方法：8人制ゲーム</p> |

KEY FACTOR

☆ ボールの置きどころ

☆ 立ち足の柔軟性

☆ 姿勢（上体を起こす）

☆ 両足を使う

☆ 観る（ボール、ゴール、味方、相手、スペース）

☆ 様々なフェイント、ターン、コントロール

☆ 様々なしかけ（スピード、角度の変化）