

2016.14BTC U-11 第2回 練習会

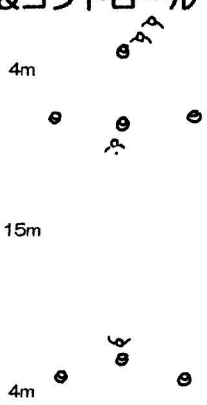
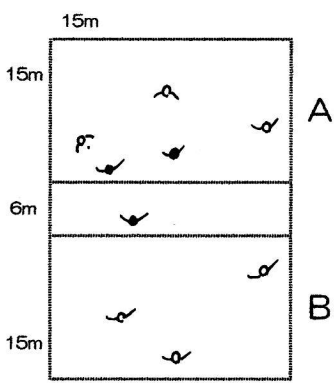
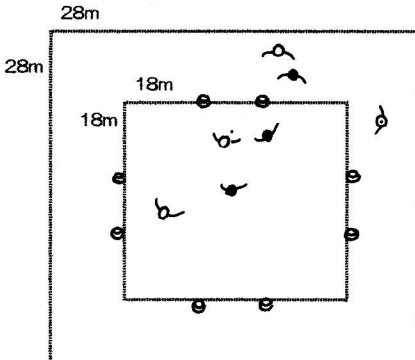
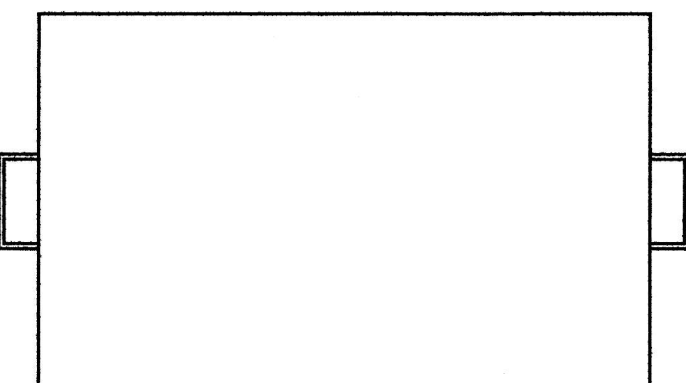
指導計画案

実施日：2016 年 5月 1 日 (日)

会場：小平市小川西グランド

テーマ：パス&コントロール

指導方法

<p>W-up パス&コントロール</p>  <p>(1) 大きさ：4m+15m+4m (2) 用具：ボール、マーカー (3) 方法： ①マーカー（真ん中）の前でボールを受ける。 ②3つのマーカーのどれかの前で受ける。</p>	<p>Tr.1 6 on 3</p>  <p>(1) 大きさ：15m×36m (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス (3) 方法：AゾーンからBゾーンでパス交換を行う。 ※1ゾーンにDFは2人まで。(現象によっては1人まで) ※現象が出ない場合は6on2に変更。 ※3グループに分けて攻守の切り替えもあり。</p>
<p>Tr.2 4 on 4 + F</p>  <p>(1) 大きさ：28m×28m、18m×18m (2) 用具：ボール、マーカー、ピブス (3) 方法：4+Fでボールを保持しながらマーカー間をドリブルorパス通過で得点を競う。DFはボールを奪ったら攻守交代。</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：</p>

KEY FACTOR

☆ 足り足の位置、向き、柔軟性

☆ ボールを当てる面を固定

☆ 両足が使える

☆ 観る（ボール、ゴール、味方、相手、スペース）

☆ パス&コントロールの質

☆ 攻撃方向を意識

☆ コミュニケーション

☆ サポートの質