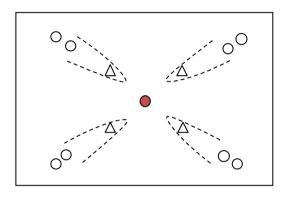
【 基礎クリニック トレーニング計画表 】

テーマ	ドリブル				時間	90分
対象	小学校1·2年(U8)	実施日	2021年4月25日(日)	名前	清水 宏祐	

W-up 鬼ごっこ(4対1)

- Oコーン間 2m
- 〇鬼にタッチされないよう、目の前のコーンを回る。
- (前の選手がスタート位置まで戻り次第次の選手スタート)
- ※ドリブルに変更
- ※点数勝負



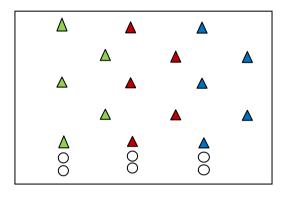
TR1 ボールタッチ→コーンドリブル

〇ボールタッチ

(足裏、インサイド、足裏→インステップ、シザース、ステップオーバー)

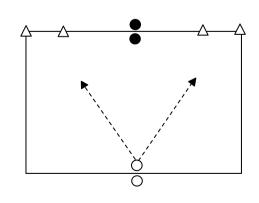
- 〇コーンドリブル(コーン間縦2m×横2m)
- ・かわすドリブル

(ボディーフェイント、シザース、ステップオーバー)



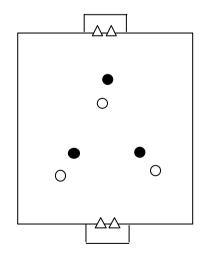
TR2 1対1 2ゴール(ドリブル突破)

- O縦8m×横10m
- ○攻撃・・・ドリブルスタート
- 〇守備・・・奪ったらドリブルでコートの外に出る。
- ※点数勝負



Game 3対3

- 〇縦14m×横10m
- 〇コート外に出たらドリブルorパスで再開
- 〇コーンに当てたらゴールキックで再開



【キーファクター】

- ・ボールが離れないようにコントロールする
- ・プレースピードに強弱をつける
- ・周りの状況(味方・相手・スペース)を観てプレーする
- •攻撃・守備の目的、優先順位