

【 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)

○コーン間 2m
 ○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

○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)

○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)

○縦8m×横10m
 ○攻撃・・・ドリブルスタート
 ○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

○縦14m×横10m
 ○コート外に出たらドリブルorパスで再開
 ○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